

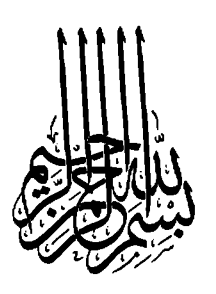
القلب ومشاكل الدورة الدموية

تأليف: د. هنري كورد

ترجمة: مركز التعريب والبرمجة ASC

ARABIZATION & SOFTWARE CENTER

القلب
ومشاكل
الدورة الدموية



القلب ومشاكل الدورة الدموية

تأليف: د. هنري كورد
ترجمة: مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الثانية
1419 هـ ـ 1999م

ISBN 2-84409-614-X



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير ـ بناية الريم
هاتف وفاكس: 785107 - 786233 - 860138 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب. 5574-13 بيروت ـ لبنان
بريد الكتروني: Email: asp@asp.com.lb
العنوان على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

المحتويات

تمهيد

منذ عدة سنوات عندما كنت لا أزال طالباً، إستمعت إلى محاضرة غير اعتيادية نوعاً ما لأحد أخصائيي علم الأمراض. وقد بدأ المحاضر بعصبية وأوضح أنه سيقدم نظرية غير مقبولة لدى التقليديين، ولكنه شعر أننا سوف نكون عقلاء لو فكّرنا قليلاً بها. ثم تابع يشرح كيف أنه يعتقد بأن الإجهاد قد يكون مسبباً لسلسلة حالات مرضية في الجسم بما في ذلك السرطان. هذا إذاً كان تقديمي لمفاهيم الأمراض والعلل التي نعرفها والتي تتحدى الفطريات التقليدية والمتفق عليها.

ولم يمض وقت طويل بعد ذلك حتى قابلت جان دو فريس (Jan de Vries) وفُتِحت أمامي مجموعة كبيرة من طرق التشخيص والعلاجات التي كانت الممارسة والتدريبات التقليدية تتجاهلها، وقد أذهلتني هذه التصرفات المتنوعة التي كانت توضع في خانة «الطب البديل» منذ ذلك الحين، وجعلتني أتفحص طريقة تنظيم وممارسة الطب في المجتمع والمستشفيات حولنا.

أما واقع أن يُسمَح لهذا المحاضر بالذات أن يلقي مثل هذه المحاضرة أمام طلاب الطب الشباب القابلين للتأثر، فهو إشارة إلى التغيّر الجاري في التفكير في مهنة الطب. وهذا بالطبع، ما زال بعيداً عن أن يكون تغيّراً عمومياً إذ أننا غالباً ما نزال نواجه ملاحظات معادية من أولئك الذين هم أقل انفتاحاً، ولا يزال العديد من المرضى مترددين عن إعلام

طبيبهم العام بأنهم يستعملون العلاجات العشبية والمستحضرات المنزلية. وأنا أداوم على تذكير زملائي في مهنة الطب أن الأدوية العشبية كانت منذ عدة سنوات النوع الوحيد من الأدوية المتوفرة، وليس الدواء البديل كما هي النظرة تجاهها في يومنا هذا.

الكثير من قراء هذا الكتاب سيكونون إما هم أنفسهم مصابون بخلل في القلب أو على معرفة بمصاب آخر. الديغوكسين (Digoxin) هو أحد أكثر المستحضرات الصيدلية شيوعاً بين أولئك المصابين بهذه الأمراض. ومن المؤثر أن نعرف أن من أول النباتات، التي استخدمت لمساعدة المصابين بمشاكل القلب كان قفاز الثعلب (Foxglove) أو القمعية الأرجوانية، الذي تم تقديمه بواسطة ويذرينغ (Withering) عام 1785 بعد نقاش جرى بينه وبين امرأة كانت مشهورة بخبرتها في «الطب الشعبي». وقد سمّي العنصر الأساسي المكوّن للقمعية الأرجوانية فيما بعد بالديغوكسين (Digoxin)، وهو حالياً أحد أكثر المستحضرات الصيدلية التي يستخدمها الأطباء لمشاكل القلب.

ولقد غطى جان دو فريس في هذا الكتاب وجوه كثيرة من اضطرابات القلب والدورة الدموية بالتفصيل، كما تصوره وجهة نظر ما يسمى بالطب المتمم (Complementary Medicine) من ناحية، وكما تراه دوائر طب القلب (Cardiology depts) في مختلف أنحاء البلاد بطريقة تلائم الوضع من ناحية أخرى. وكثير من القرّاء سيكونون على اطلاع على وحدات العناية القلبية (Coronary Care Units) وفحوصات تخطيط القلب (ECG)، وفحوصات التمارين، وخزعات من القلب... الخ. وقد تكون العمليات الجراحية لفتح أحد الأوردة المسدودة مهمة، وهناك مكان لهذا النوع من العلاج للمريض المناسب، ولكن ليس كل مريض بحاجة أو حتى على استعداد لإجراء مثل هذه العملية. هناك الكثير من حالات القلب تكون فيها سبل العلاج الأكثر طبيعة والأسلم والأكثر



فعالية، ولكن من ناحية أخرى وبشكل جازم، إن أحد أسلم الأماكن التي يجب أن يتواجد فيها المرء بعد الإصابة بنوبة قلبية هو المستشفى.

وهناك عدة نقاط مشتركة بين وجهتي النظر فيما يتعلق بالوقاية، والتعامل مع علاج حالات القلب التي يتعذر التشديد عليها. فالحمية، ونمط الحياة، والإجهاد، والتدخين،... الخ. و كلها ذات أهمية قصوى بحيث أنها تستحق الأخذ بعين الاعتبار بعناية. وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن استخدام زيوت السمك هو ذات إفادة عظيمة لمن يشتكي من قلبه، وهذه الحقيقة كان يأخذ بها ممارسو الطب الطبيعي لفترة طويلة، وكان ذلك مبنياً على المراقبة البسيطة والحدس، وبدون شك سوف تظهر لنا حقائق أخرى مشتركة في هذا الحقل وفي حقول أخرى من الطب في الوقت المناسب.

وطوال سنوات معرفتي بجن، كان دائماً يبشر بأن ما يسمى بالطب التقليدي والطب البديل سوف يلتقيان تدريجياً. وخلال فترة العشرين سنة الأخيرة كان يعمل جاهداً نحو تحقيق هدف إيجاد سبل متممة لبعضها البعض. وقد تحققت عدة خطوات مميزة مؤخراً، ولا بد لهذا الشيء أن يشدد عزم شخص لا يستهان بإسهامه في هذا الحقل.

د. جن تان
Dr. Jen Tan
MB BS



القلب والدورة الدموية

بين حين وآخر يأتي ما يذكرنا بحقيقة أن الحياة قد تنتهي بسرعة مفاجئة في اللحظة التي يتوقف فيها القلب عن الخفقان. وقد جاءني هذا النبأ أنا وزملائي منذ فترة وجيزة بينما كنا في نزهة على متن باخرة صغيرة عبر القنال. فقد لاحظت رجلاً في المطعم يجلس على طاولة قريبة منا منكباً على طعامه بشراهة وشغف شديد. فالواقع أن تعرفة الرحلة كانت تتضمن تقديم مجموعة ممتازة من الأطعمة أو الإختيار من ضمن مائدة باردة مفتوحة، كان حافزاً لأي شخص ليقرر أن ينكب على الطعام، ولكن بعد النظر إلى مقاس خصر هذا الرجل استنتجت أن هذه الشراهة لم تكن غير اعتيادية عنده.

ولا بد أن حاستي السادسة قد نبهتني، لأنني فجأة رأيت تعاليم وجهه قد تغيّرت وانقلب جانباً ثم انتهى مستلقياً على الأرض بلا حراك. إندفعت إليه وحاولت جاهداً إنعاشه ولكن بدون جدوى. للأسف، لقد عانى هذا الرجل من نوبة قلبية عمومية وكانت النهاية سريعة.

وعندما همد الهرج تدريجياً عاد الركاب إلى طاولاتهم. وقد أزيحت أطعمتهم التي كانت قد بردت عن الطاولات، واندفعوا مجدداً إلى المائدة ليختاروا ما لذّ لهم وطاب من الأطعمة الموجودة قبل العودة للجلوس لتكملة وجبتهم. جلست أراقب البعض وهم يعودون إلى طاولاتهم حاملين صحونهم المملوءة ورأيتهم يبتلعون كميات هائلة من

الطعام، بينما كانوا يتحدثون طوال الوقت بحماس عن الواقعة المحزنة التي شهدوها منذ دقائق.

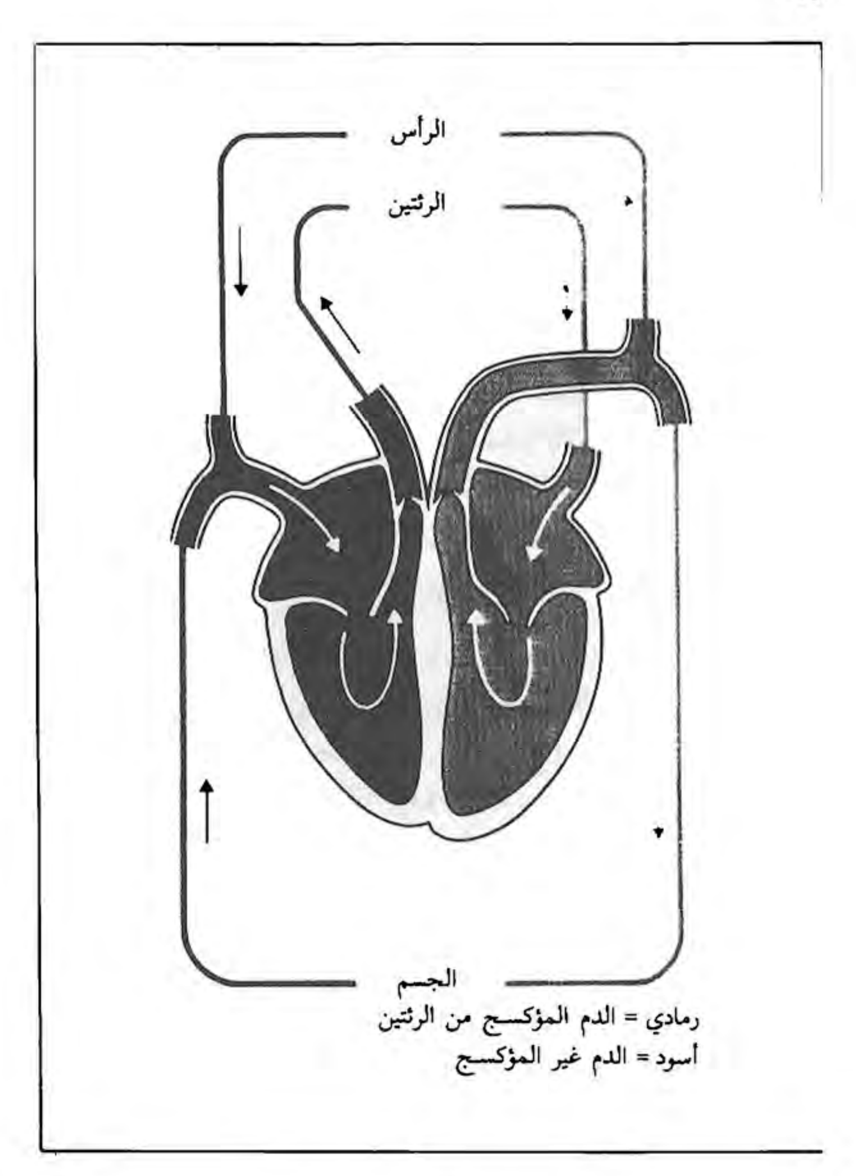
لقد ذُهلت لكونهم غير منتبهين أنهم كانوا فعلياً يبلون أنفسهم بنفس سوء تنظيم حمية الطعام التي كان يمارسها ذلك الرجل التعيس الحظ قبل وفاته بلحظات. وقد وجدت نفسي حائراً بين أن يكون هؤلاء جاهلين تماماً بمبادىء اختيار حمية الطعام، أو أنهم كانوا بكل بساطة في جو العطلة وقرّروا تجاهل الحذر كلياً.

ومثل هذا الإفراط في الطعام أو التنويع في الأصناف قد يسهم بسهولة في تصلّب الشرايين أو في البدانة والسمنة. عندما يبدأ أوّل هذه الأشياء بالحصول تصبح هناك متطلبات أكثر من القلب، إذ عليه أن يضخ الدم عبر شرايين وأوردة إما مسدودة أو أقل ليناً. وتصلّب الشرايين بحد ذاته يفرض على القلب جهداً أكبر ممّا تفرضه عليه الحالة الطبيعية العادية.

وهل توقف أي منا ليقدّر العمل المتواصل الذي يقوم به القلب؟ هل يقدم أي منا الإعتناء الكافي الذي يستحقه هذا العضو؟ فقد يكون الرجل السيء الحظ على الباخرة قد اختبر عدة إنذارات بأن هناك خطب ما. ومن الممكن أنه قد تجاهل تلك الإشارات، ولكنه على الأرجح كان متنبهاً بأن شيئاً ما لم يكن على ما يرام. ولو أنّه التزم النصيحة لكان ما يزال متمتعاً بجو العطلة مع زملائه الركاب. وأي مستشار طبي كان بإمكانه أن يشير إليه بأنه كان يحمّل قلبه ضغطاً غير ضروري باستمراره بإشباع شهوته، نظراً للوزن الزائد الذي كان يحمله، وهناك الكثير من الواقعية في القول المعروف بأنه بمقدورنا أن نفرط في الأكل والشرب لدرجة توصلنا سريعاً إلى الموت المبكر.

وبالإمكان اعتبار الجسم البشري كأي آلة، إذا لم تتم صيانتها وخدمتها بشكل صحيح، أي بإطعامه وإشرابه كميات معقولة، والقيام

بتمارين معتدلة، فإن هذه الآلة لن يكون باستطاعتها أن تعمل على أحسن وجه.



والكوليستيرول هي كلمة كثيراً ما نسمعها ونتداولها في أيامنا هذه. لقد أصبحت كلمة متعامل بها كثيراً لدرجة أنها صارت تظهر أكثر فأكثر على معظم ملصقات المعلبات والزجاجات خاصة في حالات منتوجات الألبان. والإفراط في الكوليستيرول يساهم في تصلّب الشرايين وبالتالي يعرّض صحتنا للخطر.

لقد عدت مؤخراً من زيارة مثيرة قمت بها إلى الهند حيث رأيت بأم عيني للمرة الثانية تأثير قلة الطعام وعدم تنويـع الغذاء مقارنة بعالم الغرب الغني نسبياً بوفرة الطعام، وهذا واقـع طالما أسأنا استعماله لا إرادياً، وهكذا بالتالي نعّرض صحتنا للخطر. بينمـا في الشرق الأقصى ودول أخرى من العالم الثالث، تشكل قلة الغذاء تهديداً خطيراً للصحة، فإننا متهمون هنا في الغرب بأننا نخاطر بصحتنا بالإفراط في الأكـل. وإن الضغط الذي نضعه على قلوبنا بطرق حياتنا المعاصرة باستطاعته أن يكون مميتاً تماماً كما لو كنا نتعرّض لسوء التغذية أو نقص الغـذاء. ووجوه كثيرة من صحتنا تتأثر بالنهم، ولكنني في الوقت الحاضر سوف أخوض بتفاصيل تأثيراتها على القلب.

والقلب عبارة عن عضو صغير، بالكاد يتجاوز حجمه قبضة اليد، ولكنه يقوم طوال الـ 24 ساعة يومياً بالعمل بدون توقف. خلال فترة حياة معتدلة يقوم القلب بضـخ 500 مليون باينت من الدم عبر الجسم، إذا أخذنا بعين الاعتبار أن معدل محتوى الجسم هو 8-10 باينت من الدم ـــ فإن حركة الدورة الدموية المستمرة في الجسم تعني أن القلب يضـخ 14,000 باينت من الدم يومياً. وتلعب الرئتين دوراً مهماً أيضاً في تجديد الأوكسجين في الدم قبل أن يضـخ إلى الجسم مرة بعد مرة. وهذا يعني أن القلب ينبض حوالي 100,000 نبضة يومياً. أي حوالي 3,000 مليون نبضة خلال فترة الحياة المعتدلة. وتنقبض عضلات القلب تلقائياً كل 23 ثانية ويمكن مساواة هذه الوظيفة للقلب برفـع وزن 70 كيلوغراماً إلى علو

300 متر كل يوم. ويعتمد القلب على شبكة معقدة من الأوردة والشرايين والأنابيب الشعرية التي إذا وُضعت أطرافها بشكل متقابل، سوف نحصل على مجموع طول آلاف الكيلومترات. كل هذه الأرقام مؤثرة خصوصاً أنها متعلقة بأحد أهم أعضائنا.

ولأيام خلت، كان القلب يعني أموراً روحية وهذا له تبريره في النواحي العاطفية والصدمات والمخاوف. ولقد شعرنا جميعنا يوماً ما بدقّات قلبنا تنبض بسرعة عند اجتيازنا خطراً مداهماً من جرّاء القيادة المتهورة. كما أننا قد شعرنا مرات بأن هناك نبضة ناقصة في القلب إذا تفاجأنا بشيء خلال انشغالنا بشيء آخر، وعندما يعود النبض مجدداً، يعود محدثاً صوتاً مكتوماً. وعليّ أن أعترف بأنني، أوافق إلى حد ما، مع الغموض الذي يتصف به القلب. وحتى المصريين اعتبروا القلب روح الجسد. ولا شك أن الإغريق وضعوا القلب في هالة مقدسة كما أن الحضارات الأخرى عرّفت القلب بأن فيه قوة الحياة أو روح الفرد.

أما ويليام هارفي (1578 ــ 1657) الطبيب البريطاني فقد كان عنده معتقداته الخاصة حول القلب وعندما نشر استنتاجاته حول حركة الدم بواسطة القلب أحدث تأثيراً عظيماً على عالم الطب في زمنه.

وأما اليوم ومع نجاح جراحة زرع القلب، فإن الكثير منا ما زال يذكر عندما سمع لأول مرة عن عملية زرع ناجحة. ومنذ ذلك الحين تطوّرت المؤسسة الطبية لتتوصل إلى عملية زرع قلب ورئتين معاً مثلاً، ولكن الكثير من الدراسات والأبحاث ما تزال قائمة.

ويؤدي القلب دوراً مادياً، وعقلياً وروحياً وبالإمكان تنشيط عمله بإتباع الحمية الصحية السليمة والتمارين الرياضية وضبط العقل بواسطة الاسترخاء والتأمل.

إن حدوث الجلطة الدموية في القلب يشكل متاعباً كثيرة. وحصول النـوبات القلبيـة والذبحـات ما زال في إزديـاد، وعندمـا نقرأ التقـارير والإحصاءات حول ذلك نبدأ بالتفكير كيف السبيل لنخلص أنفسنا من أن نقـع ضحايا لمثل هذه الأمراض.

وأذكر عندما كنت شاباً خلال الحرب العالمية الثانية أنني أكلت الأعشاب لأسكت جوعي عندما لم يكن هناك شيء آخر للأكل. ولا أزال أذكر الناس يتساقطون على الطريق ويموتون بسبب قلة الطعام وأهم من ذلك بسبب سوء التغذية، بالرغم من ذلك فإن الوفاة بسبب الجلطات الدموية والنوبات والسكتات القلبية كانت أقل نسبة منها في يومنا هذا حيث البحبوحة والفيض النسبـي.

إن مستوى المعيشة العالي الذي نتمتـع به اليوم هو حقاً مسؤول عن الاتجاهات الحاضرة خاصة الزيادة الهائلة في استعمال السكر المؤدي إلى مشكلتين هامتين، إرتفاع ضغط الدم والكوليستيرول. وبالإمكان مجابهة المشكلتين باتباع الحميات في الطعام. غير أن ازدياد الجلطات القلبية لا يمكن القول أن أسبابها الوحيدة هي ارتفاع ضغط الدم وقلة التمارين. فبعض العـوامل الأخـرى مثـل التعصيب والإرهـاق والتـدخين وشـرب الكحول هي أيضاً مسؤولة عن مثل هذه الأمراض.

إن ضرر التدخين هو حقيقة مسلَّم بها. فإننا غالباً ما نقلق بشأن الكوليستيرول في الأوردة ولكن علينا أن نقلق بالشكل نفسه إن لم يكن أكثر بشأن الذرّات الفالتة التي تنتقل عبر الأوردة مـع الدم الجـاري. والتـدخين وشرب الكحـول في الواقـع يثيـرون مثل هـذه المشـاكـل. ولا مجال للشك بأن النيكوتين مضر لأنه يقلّص أوردة القلب وبالتالي فإنه يقوم بدور السم البطيء.

لقد فقدت أخي منذ بضعة أشهر بصورة مفاجئة وذلك بسبب توقف

قلبه خلال عطلته السنوية. وقد ترعرع مثلي على معرفة أن التدخين وشرب الكحول كانا هدامين لصحة المرء وكذلك ربتنا والدتنا على الغذاء الصحي والمتنوّع. وخلال الحرب بدأ أخي بالتدخين بدون علم الأهل في الفترة الأولى، ثم استمر على هذه العادة، وكان رياضياً ممتازاً ودائم النشاط فهو لم يتغيّب يوماً واحداً عن عمله بسبب المرض. كان سجله الطبي نظيفاً حتى أنه اشترك في سباق للسباحة قبل أن يبدأ عطلته المصيرية مع زوجته وبعض الأصدقاء ببضعة أيام .

كان أخي يقود سيارته فرحاً عندما لاحظ صديقه في المقعد الجانبي فجأة أنه بدأ يفقد سيطرته على المقود. وقد تدبّر هذا الصديق أمر ضبط السيارة حتى يوقفها جانباً. لقد أصيب أخي بنوبة قلبية شاملة وكانت وفاته سريعة.

لقد صعب عليّ استيعاب الخبر عندما سمعته. فعندما نسمع بوفاة أحد أفراد العائلة أو أي صديق، غالباً ما نتنبه أنه كان علينا ملاحظة أعراض تدني ردات فعلهم العقلية والجسدية. ولكن لم تكن هذه هي الحال مع أخي، غير أنني أشعر أنه لو أخذ نصائحنا بعين الاعتبار وتوقف عن التدخين منذ فترة لكان بإمكانه أن يتمتع بحياة أطول.

وإنه لمنطقي أن يخضع المرء لفحص طبي بين الحين والآخر، فإننا بعد استعمالنا لسيارتنا لمدة ثلاث سنوات نخضعها لفحص شامل بينما ننسى أنفسنا ولا نخضع جسمنا لفحص شامل حتى لو شعرنا بإنذار الخطر لأكثر من مرة لانشغالنا بتأمين قوتنا اليومي.

وهناك بعض الفحوصات البسيطة التي من الممكن أن تساعدنا. وسوف نبحث فيها بالتفصيل في فصل مقبل، حيث سنقدم بعض النصائح الوقائية، ومن أهمها الجلوس بعد القيام بالتمارين والاستمتاع بدقيقة راحة. ثم قياس سرعة النبض لمدة 30 ثانية. اضرب الرقم بإثنين فإذا كان

الحاصل أكثر من 130 فهذا يعني أن تمرينك كان مرهقاً أكثر من اللازم. أما إذا كان الحاصل هو 100 فهذا يعني أنك تتمتع بدرجة جيدة من اللياقة. وهناك عدد من الفحوصات البسيطة التي تساعد على اكتشاف ما إذا كان مستوى لياقتنا جيداً أو أننا نضع أنفسنا تحت خطر غير ضروري.

وغالباً ما يقال إن الصحة الجيدة تتميز بقلب صحيح قوي ودم نظيف يجري بحرية وأوعية دموية لينة وغير مسدودة. طبعاً هذا من الناحية السطحية ولكن لكي نعتني بصحتنا بصدق دون الأخذ بالافتراضات، فإنه علينا أن نذكر أنفسنا بالوظيفة الهائلة والدائمة التي يقوم بها القلب. فإن الدم يُضَخ بدون أي عوائق في أنحاء الجسم ناقلاً الأوكسيجين والغذاء إلى أقصى الأطراف وناقلاً الفضلات إلى مكانها المقصود.

وسوف يجهد حتى أعظم العلماء في تحديد وتعريف أعمال جهاز دورتنا الدموية بدقة. وقد ذُكر أن «الروح هي في الدم» وعلينا ألاّ نسمح لأنفسنا بالتهاون ونسيان أهمية إبقاء دمنا نقياً وجارياً بحرية وجهاز دورتنا الدموية بأفضل حالة عمل ممكنة. وبالإمكان إفساد «نهر الحياة» بسهولة بواسطة تأثيرات غير طبيعية، مثل الإدمان على المخدرات، أوالنيكوتين أو الكحول أو نظام الغذاء غير الصحي.

ومن المذهل أن نعرف وظيفة اللمف أو كريات الدم البيضاء الواسعة التوزيع والمسؤولة عن السوائل في الجسم. وهذا المسمى مجرى الدم الأبيض يوزع (كريات الدم البيضاء) (Leuko cytes) ــ وهي الكريات المسّيرة في الجسم ــو (الكريات اللمفاوية) (Lymphocytes) الضرورية، في تكوين الخلايا الدائرة أو الجارية.

وتتشعب الأوردة إلى الشرايين والتي تتشعب بدورها إلى الأوعية الشعرية التي تؤمن تدفق الدم إلى كل خلية في الجسم، وبالتضامن تغطي هذه الأوعية مسافة هائلة. ويستحق هذا الجهاز دعمنا الكامل لنبقي وظيفته

العظيمة في أفضل حالة عمل، وإذا انتبهنا بشكل كاف، فهذا لصالحنا. أما من ناحية ثانية، إذا سمحنا لحالة دمنا أن تتدنى فإن حالتنا الصحية سوف تتدنى بدون أي شك. إن هدف هذا الكتاب هو اطلاع القارىء على طرق الاهتمام اللازمة للحصول على حركة دورة دموية جيدة، وسنتعرف في الفصول التالية على أهمية الدور الذي يلعبه نمط معيشتنا في هذا المجال.

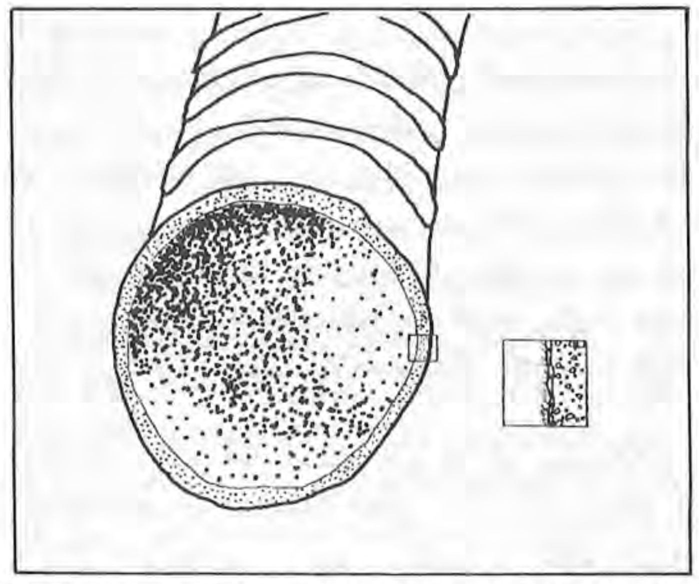
الذبحة اللوزية (الخناق Angina)

لقد بدأ الأمر بألم صغير مع انقباض في البلعوم حاول مريضي أن يتجاهله ولكنه لم ينجح. لقد أوصلته تعليقات زوجته بأنه دائم التذمّر إلى الاعتقاد بأن المشكلة كانت في عقله فقط. ولكنه عندما لم يعد يحتمل الألم قرر أن يأتي لرؤيتي بدون علم زوجته. في البداية، عندما سمعت ما لديه وجمعت الأعراض، تساءلت في نفسي ربما كانت زوجته على حق. لقد كان شكله طبيعياً وصحيحاً ولم تبدو عليه أية علامات بأن هناك خطب ما، وعلى أية حال، إتبع نصيحتي وذهب لرؤية طبيبة الدم وكانت النتيجة أن العوارض التي مر بها كانت علامات الخناق أو الذبحة اللوزية.

ومن الممكن الاعتقاد أن الأعراض المبكرة للخناق ليست إلا شعوراً بسيطاً بالإرهاق وفي حال تجاهلها، من الممكن أن تتطور هذه الحالة لتصبح ذبحة لوزية منتفخة قد تؤدي، بالإضافة إلى العوارض التي تقدم ذكرها، إلى انقباض مؤلم في الصدر سببه امتناع توفر وصول الدم إلى القلب. وهذا أيضاً قد يفسَّر بإهمال (إنقباض وإجهاد في العضلات).

ومنذ فترة شخّصت حالة مريضة متوسطة العمر فوجدت أنها مصابة بأعراض الخناق وشدّدت لها على أهمية رؤية وطلب مساعدة طبيبها العام، وقد علمت فيما بعد أنها لم تأخذ بنصيحتي وتوفيت خلال ستة أشهر بسبب توقف قلبها. غالباً ما أرى أن الشعور الخفيف بعدم الراحة يوضع جانباً ولا يعار أي اهتمام ولكنه يظهر فيما بعد على أنها الأعراض

الأولى التي تعني بداية وجود مرض ما. ولكنه من الصعب وضع خط بين متى يعتبر الإنسان مُوَسْوَساً ومتى يكون من الحكمة إجراء المزيد من الفحوصات. فإن الجسم يعلمنا دائماً إذا كان هناك خطب ما، ولكن أرجوكم ألا تصبحوا موسوسين بشأن كل شعور بسيط بعدم الراحة. تعلّموا الاستماع إلى لغة جسمكم لأنها تكون دائماً مجموعة من الأحاسيس التافهة غير الطبيعية وغير المترابطة ولكنها تدل على وجود اعتلال ما خطير. وقد تعتبر التذمرات التافهة والمستمرة جهاز إنذار مبكر. وإذا حدث هذا معك، إفعل شيئاً ما بشأنه.



إن الأهداب عبارة عن نتوءات صغيرة شبيهة بالشعيرات توجد في ممرات هواء الرئتين. وتدفع هذه الأهداب عند غير المدخنين الأجسام الغريبة والغبار الذي يدخل التنفس، خارجاً معيدة إياهم عبر الأنابيب إلى قاعدة الحنجرة. أما عند المدخنين فإن هذه الأهداب تصبح مشلولة، وباسترداد عافيتها، يبقى الكثير من المخلفات في الرئتين التي تحتاج إلى الإزالة، وهذا هو سبب شعور المدخنين بأن سعلتهم أصبحت أسوأ في الشهور الأولى القليلة قبل بدء التحسن.

ويمكن اعتبار هذه التفاهات المزعجة كبداية لمرض الخناق أو مشاكل مشابهة قد تكون بدأت بالتطور منذ فترة، ولكنه من الممكن أيضاً الإصابة بمثل هذه الحالة بشكل مفاجىء. أياً كانت طريقة الإصابة فإنها تعني أن هناك عطل ما في القلب وأن القلب و/أو الأوردة القلبية التي تنقل الدم إلى عضلات القلب قد تعبت،أو أرهقت، أو إنها تعاني من الانهيار. إن مرض القلب هو مشكلة مهمة في بريطانيا وخاصة في بعض مناطق اسكتلندا حيث سجلت كمية غير اعتيادية من الإصابات بمشاكل القلب. وربما كان هذا بسبب الإهمال في طريقة الطعام أو عدم الرضوخ لتقليل كمية أكل الشحوم، والسكر، والمأكولات المشابهة لها والتي لا تفيد القلب.

وغالباً ما يكون بالإمكان تجنب الشكاوى الخطيرة بالقيام من وقت لآخر بتدابير تحث جريان الأوكسيجين وبالتالي تحسن الحركة في القلب. وأنا واثق أنه بالإمكان تقليص عدد عمليات جريان القلب في الولايات المتحدة من مجموع 100,000 لو اتخذت بعض التدابير خلال المراحل الأولية أو حتى قبل أن تبدأ علامات الإنذار بالظهور، ولن يدهشني تجنب 60 ٪ من حالات العمليات الجراحية لأمراض الأوردة القلبية في بريطانيا أو على الأقل خفِّضت بالاهتمام بشكل أكثر جدية بالعلامات المبكرة.

هكذا كانت قضية أحد المسنين الذي أتى إلى عيادتنا لعلاج الوخز بالابر acupuncture. وخلال عملية العلاج بدا أنه ممتقعاً وتغير ولونه، وعندما فحصت ضغط دمه... الخ. وتحققت من حالته وعملنا سوياً على إجراء تعديلات بسيطة على نمط حياته. وهو الآن يعيش بسعادة مع هذه التغييرات وأصبحت حالته الصحية أفضل.

لا حاجة للإنتظار حتى تشتد حدة الألم الذي يحصل من وقت لآخر. إذ أننا نستطيع أن نمنع تفاقم وسوء الحالة المرضية بشكل أكثر

فعالية فقط في المراحل المبكرة. فإن القلب، تلك الآلة الممتازة التي تضخ دم الحياة عبر أوردتنا وشراييننا، يستحق إعجابنا واهتمامنا، أما الأوعية التي تنقل الدم إلى جدران العضلات فسوف تكون بحال أفضل إذا ما أرحناها قليلاً بين حين وآخر. كما قلت سابقاً، إننا نخضع سياراتنا للفحص العمومي للحصول على شهادة صلاحيتها للطرق، فإن هذه القطعة المعدلة بدقة والتي تعمل باستمرار طوال فترة حياتنا، تستحق هي الأخرى اهتماماً مماثلاً لذلك الاهتمام الذي نوليه لسيارتنا. وبالأساس فإن هذا كله يعتمد على المنطق، وكما أني لا أسأم من المداومة على القول أن ليس هناك أي عامل مشترك في المنطق!.

إن أعراض الخناق المبكرة قد تكون تنميلاً بسيطاً في الشفاه، أو صداعاً مزعجاً مستمراً، أو حتى بعض الصعوبات في النظر، وكل هذه تشير إلى ارتفاع في ضغط الدم والتي تؤدي بالتالي إلى إجهاد للقلب. قد يحتوي الدم على ذرات صغيرة تكون قد تكوّنت بسبب سوء تنظيم الطعام وهذه الذرات قد تسد، أو تضيّق، أو تضايق الأوردة. بالرغم من ذلك هناك طرق تمكّننا من التغلب على هذه الحالات.

وفي إحدى المناسبات فحصت سيدة متوسطة العمر كان من الظاهر أنها تعاني من الأعراض الخناق المبكرة وقد شرحت لها أن قلبها كان ينبض حوالي الأربعين مليون نبضة في السنة وأنه خلال الـ 70 سنة كان من المفترض به أن ينبض 3,000,000,000 مرة حتى يضخ الدم خلال الجسم. فنظرت إليّ باستهزاء وسألتني «وما علاقة هذا بكون وزني أكثر من المعدل؟» فكان عليّ أن أقول لها، للأسف، أن قلبها بدأ يعترض على هذا وأن علامات الخناق المبكرة بدأت تظهر بوضوح. وأنه من الضروري أن تخفض وزنها لتشجع محرك الحياة ـ قلبها ـ على متابعة عمله. وسألتها إذا كانت تعاني من سوء في الهضم أو إذا كانت الغازات تسبب لها أية آلام حول منطقة الصدر فأجابت بتردد أنها كانت كذلك.

وكثيراً ما ألاحظ أن الأعراض مثل سوء الهضم والغازات والتطبّل التي هي علامات إنذار صغيرة، يساء تفسيرها وبالتالي تُهمَل. كانت هذه السيدة تتأفف وتتذمّر من فكرة القيام بحمية الطعام، وعندما سألتها إذا كانت تعاني من أية مشاكل في الإكتام نفت ذلك بفخر مضيفة إلى ذلك أنها كانت تتغوّط مرة كل يومين أو ثلاثة. وقد أثرت دهشتها عندما أخبرتها أن المرء يعتبر ممسكاً أو مكتوماً إذا لم يتغوّط يومياً. وخلال محاضراتي كثيراً ما أشدّد على نقطة أن كل ما يدخل إلى الجسم خلال فترة 24 ساعة عليه أن يخرج منه خلال فترة مشابهة.

وفي مناسبة أخرى استشارتني سيدة طلبت مني أن أعالجها بتقويم عظام رقبتها، وقبل البدء بذلك طلبت منها أن أقيس ضغط دمها. وكما توقعت كان هذا مرتفعاً جداً، بوزن 21 حجرة مع أنها لم تكن تتجاوز الثلاثين من عمرها. كان ضغط دمها 220 على 140. لم يكن بوسعي إلّا أن أصلي لِأقنعها بالمنطق قبل فوات الأوان. وكذلك سألتها عن تراتب حركة غوطها فقالت لي أن المعدل عندها كان مرة كل أسبوع. حاضرت لها حول خطورة حالتها ونصحتها بالقيام ببعض التدابير الفورية ولكنني شددت على حاجتها لأخذ موعد والذهاب إلى طبيبها العام. وعندما عادت إلى عيادتي بعد أسبوعين كان التحسن في معدل ضغط دمها بادياً بوضوح وشكرتني «لإخراج الغازات منها» فإنها قد شعرت بسعادة أكبر لأنها بدأت بمعالجة وزنها بدلاً من التأجيل حتى النهار الذي كان عليها مواجهة الخطر فيه. عند ذلك كنت أكثر من مستعد حتى أقدم لها علاج التدليك لحل مشاكل رقبتها.

وكما هي الحال غالباً فإن تراكم السوائل يؤدي إلى ضغط غير ضروري على القلب، وهذا ما يؤدي إلى الدوار والصداع اللذان يعنيان أن هناك علة ما. وفي معظم الحالات إن الاحتفاظ بالسوائل يقلّ كثيراً عندما تتبع حمية معتدلة.

لقد تطرّقت إلى بعض أسباب الخناق وأسباب إجهاد القلب وقد أشرت أن هذه المشاكل تتطوّر عبر الوقت، كما أن أعراض الخناق قليلاً ما تظهر قبل أن يكون قد تم انسداد أحد الأوردة بنسبة 90-95 بالمئة. لذا يأتي إصراري على إتباع الحميات والتمارين وتخفيف الإرهاق والعوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى الشكوى من الخناق.

وأما التدخين فإنه يزيد من مستوى النورادرينـالين noradrenalin، الهورمون الذي يسهم في صيانة جهاز الدورة الدموية والجهاز العصبـي. ومن المعروف أيضاً أن النيكوتين هو من مسببات مشاكل الخناق. كذلك هو الحال مـع الكحول وبعض الأدوية التي بدأت بالإنتشار الواسـع لسوء الحظ. وأحاول دائماً أن ألقي نظرة فاحصة بدقة على المرضى المشتبه بأن لـديهم مشاكـل في القلب، أدرس عواطفهم وبـالتالي أحـاول تقـريـر مزاجيتهم. وأكثر الأحيان تظهر شخصية مرضى الخناق بأنهم عاطفيون، ومتقلبون، وسريعو البكاء، وبعض الأحيان عدوانيون ونافذو الصبر تقريباً، بالواقـع يمكن اعتبار هذه الصفات كخصائص مرضى الخناق بالرغم من أننا لا نستطيـع تجاهل عوامل الوراثة. مهما كان الأمر فقد اكتشفت أنه من الأفضل دراسة شخصية مرضى القلب عن كثب للتوصل إلى أفضل طريقة لتقديم النصائح لهم.

وإنني أقر أنه ليس دائماً من السهل تغيير نمطنا في الحياة، ولكن إذا أخذنا بعين الاعتبار أنه ليس لدينا الخيار وإذا أردنا الاستمرار في الحياة، فإننا بذلك نعتبر فعل ذلك بمثابة تحدٍّ.

ومرة ثانية أعود لما كان يدّعيه أخي بأنه لم يفوّت على نفسه أي يوم عمل بسبب المرض ولم يكن عنده أي سبب لزيارة الطبيب. وكان دائماً يبدو مليئاً بالحيوية والنشاط، ولكنه أهمل علامات الإنذار. وقد توضـح لنا ذلك بعد وفاته وقد ثبت من فحص الجثة أنه عانى من نوبة قلبية شاملة سببها تفاقم الخناق.

وقد أظهرت بعض البحوث في التغذية أن المصابين بالخناق عندهم نقص في بعض الفيتـامينـات والمعــادن والعنـاصــر الشحيحـة (Trace Elements). قرأت مؤخراً أطروحة تدرس هذا الموضوع وقد أشارت أن المرضى بمثل هذه العلل كان عندهم نسبة منخفضة من PLP وهو شكل أيضي (Metabolic) ناشط من البيريدوكسين، وهذا لا يدل فقط على ارتفاع ضغط الدم ــ وهو سبب ممكن لأمراض القلب ــ بل ويظهر أيضاً أن هؤلاء المرضى عندهم معدل منخفض من الفيتامين B_6.

وثم تأتي مسألة الفيتامين (E). فقد اتصل بـي أحد زملائي منذ فترة قصيرة أخبرني عن مريض بالخناق كان يعاني من خفقان سـريـع في القلب. وكان يفكر في إدخاله المستشفى ولكن بما أنه كان على علم بمعرفتي بالمريض قرر أن يسألني عن كثرة تناوله للفيتامين E. فقد تساءل إذا كان هناك علاقة بين تناول هذا المريض لـ 1200 وحدة من الفيتامين E يومياً وبين حدوث هذه الخفقة عنده. لقد كان على حق بالتأكيد لأنه بالرغم من أن الفيتامين E هو فيتامين عظيم ويمكن تناوله بأمان من قبل مرضى القلب والخناق، فإنني أنصـح جميـع الناس ألا يتجاوزوا حد تناول 600 وحدة منه يومياً. فإذا تنـاولنا مـزيجاً منـه مـع زهرة الـربيع (Primrose) فإننا بدون أدنى شك سوف نحصل على تحسناً ملحوظاً في حالتنا.

وهناك دائماً بالطبـع سؤال ما هو المعدل النافـع لتناول الفيتامينات ومتى نصل إلى نقطة المبالغة في ذلك؟ لقد توصلت دراسة إحصائية حديثة أجريت بالتعـاون مـع أكثر من 250 متجـر أغذيـة صحية، إلى الاستنتاج بأنه ليست هناك إجابة سهلة وعامة لمثل هذا السؤال ولكن المعدل الأكثر ملاءمة يتفاوت بين الفرد والآخر. إذن يمكننا التوصل إلى الاستنتاج المنطقي بأن نتصرف على جانب الحذر، بيد أنه بالإمكان تناول

جرعات أكبر من وقت لآخر ولكن تحت إشراف أشخاص متمرنين طبياً وحسب ما تقتضيه الظروف.

لقد قُدِّمت أطروحة مهمة في مؤتمر حول الفيتامين E في كولورادو في حزيران 1989. فقد قدّم البروفسور أنتوني ديبلوك، رئيس دائرة الكيمياء العضـوية في كليـة الطب وطب الأسنـان في مستشفى (Guy's and St Thomas) في لنـدن، الإكتشافـات الحديثـة لباحثيهـا الـدكتـور أدريـان بيندِك، والدكتورة وليرنز ج ماكلين، ومن ضمن اكتشافات بيندِك وماكلين كان التالي:

- قابلية الفيتامين E للتسميم كانت منخفضة.
- لم تـظهر التجـارب والدراسـات على الحيوانـات أي تغييـرات في الـتـركيـب الخـلوي (Mutagenic) أو في الـخـلايـا المـســرطنـة (Carcinogenic) أو الخـلايـا العـدوانيـة (Teratogenic) كتـأثيـرات من الفيتامين E.
- في الدراسات والتجارب المستترة على مجموعات كبيرة من الناس ظهر أن تناول الفيتامين E بالفم أدى إلى عدد قليل جداً من التـأثيرات الجانبية غير المستحبة.

إذن مـع أن المعدل اليومي الأكثر شيوعاً لتناول فيتامين E هو بين 200 و 400 وحدة، فإن الخبر السعيد بكلمات البروفسور ديبلوك هو: «أن الفيتامين E سليم جداً حتى إذا استعمل بكميات كبيرة».

وقد ناقش الـدكتور هيـرمان إيستيبـاور من (Graz University) في المؤتمر نفسه العلاقة الممكنة بين الفيتامين E والوقاية من أمراض القلب، وقد ساعدت تجاربه في توضيـح كيف أن البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة (LDL) تتحوّل إلى خلايا رغوية منتجـة للصفائـح (Plaque)

بواسطة التأكسد، وهذه هي إحدى الخطى المبكرة في تـطوّر أمراض نسيـج القلب (Cardiovascular). وقد يكون الفيتـامين E أحد مسـاعدي الجسم المهمين في الوقاية من تغيّر الشرايين من الـ (LDL).

وقد اختبر الباحثون الفرنسيون هذه النظرية على البشر واكتشفوا أن الفيتامين E بالفعل ساعد على الوقاية من تحوّل الـ LDL إلى 0–LDL المؤكسدة المحاطة بطبقات الشحم والصفائـح على جدران الأوردة.

وقد أشار الباحث السويسري الدكتور ك. فريدغي إلى معلومات علم الأوبئة من عدة دول أوروبية، دلّت على علاقة ارتفاع نسبة الفيتامين E في الدم بانخفاض نسبة أمراض القلب.

وبإعتباره حام للدهون في أغشية الخلايا (وبالتالي لسلامة الخلية) يلعب الفيتامين E دوراً فائق الأهمية في صحة وسلامة الجهاز العصبـي الغني بالدهون. تتمثل الأمراض الناتجة عن نقص الفيتامين E بالعصب (Neuropathy) أو علل في الأعصاب السطحية وفساد النخاع الشوكي.

وهناك بعض الأمزجة من الفيتامينات التي يوصى بها لمرضى القلب والخناق، وفي هذا السيـاق لا أتردد أبـداً بالاقتـراح على المرضى أن يستعملوا الوصفة الاستخلابية (Chelation Formula) من (Nature's Best). وهي مـزيـج بسيط وفعّال من الأغـذية الاستخـلابية الآتيـة من مصادر طبيعية. فإن حبتين يومياً منه تؤمنان الكمية الكافية لسكان المدن والعاملين قرب المصانـع الكيماوية والذرية.

يقع الأنزيم المشتركQ10 أو Co–Q10 في نفس المجموعة، فهو يدخل في صميم جهاز إنتاج الطاقة بما أنه موجود في متقدرات (Mitochondria) كل الخلايا. والمتقدرات (Mitochondria) هي منتجة الطاقة في الخلايا. وتتواجد أكبر نسبة منها في الخلايا التي تقوم بأكثر الأعمال. ومن الطبيعي

أن تكون هذه في الكبد وأنسجة العضلات والقلب. وقد تم اكتشاف الـ Co-Q10 من قبـل مستشار (Nature's Best) الـدكتور لين ميـرفين. لقد أصبـح من الممكن تـأمين جرعـات من الـ Co-Q10 بمساعـدة التقنية الحديثة، وما زال الباحثون يحاولـون اكتشاف مـا يسميه أفضـل العلماء بـ «الشرارة الكيمائية ـ الحيوية» «Biochemical Spark» التي تطلق الطاقة.

تتــواجـد الـ Co-Q10 في بعض الأطعمــة وهــذه من الصعب استخلاصها منها. إنها تتكوّن داخل الجسم وتتضاءل قابليتنا لامتصاصها أو إنتاجها مـع التقدم في السن. يتدخل سوء التغذية والعلل الجينيـة المكتسبة في طريق تكوين الـ Co-Q10، وهذه الطريق تؤدي إلى الطاقة الجسدية.

ويختار الرياضيون الـ Co-Q10 كغذاء إضافي بما أنه يعين الجسم على استعمال الأوكسيجين بفعاليـة وهو مهم جـداً للأعضـاء والأنسجة الأكثر عملاً في الجسم. في اليابان والولايات المتحدة حيث الدراسات المخبرية حول Co-Q10 متقدمة، تم استخدامها في دعم إنتاج الطاقة في عضلة القلب.

يسلّم الكثير منا جدلاً أن مشاكل القلب تصيب المسنين فقط، ولكن هذا غير صحيـح. فأنا أذكر سيدة لم تكن قد بلغت الثلاثين من عمرها عندما ظهرت عليها جميـع أعراض الخناق الصدري، وعندما تحققنا من تاريخها الصحي وجدنا أنه بسبب بعض الظروف فسدت حميتها الغذائية واختلّ التوازن كلياً. وبالتأكيد ظهر أن هذا كان أحد أهم أسباب المشاكل التي صارت تعانيها مؤخراً. ولحسن الحظ لاحظت هذه السيدة خطورة الوضـع، وعملنا سوياً على إجراء بعض التعديلات على حميتها الغذائية وبمساعدة بعض الحوامض الدهنية الضرورية الممزوجة بالفيتامين E وعدد من أدوية المعالجة المثليّة الـ homoepathic توصّلنا إلى قلب حالتها وإبعاد خطر إصابتها بمرض القلب.

ومن الضروري أخذ خصائص الخناق بعين الاعتبار وموازاتها مع أدوية المعالجة المثليّة الـ Homoepathic المختلفة المتوفرة ومن ثم درس نوعية الشخص والأعراض. إذا كانت المشكلة تشنجات في القلب سببها نقص الأوكسيجين، فإن الوصفة غالباً ما تكون تناول المقوي الـ Tabacum 6x في الحالات القوية والخطرة، أما بالنسبة للحالات المزمنة فبالإمكان تناول الـ Tabacum 12x. وقد وُجِد هذا العلاج مفيد جداً في حالات تشنجات القلب. وبالإمكان استعمال العلاج نفسه بفعالية وأمان في حالات تقلّص الأوردة القلبية. أما في حالات الانهيار الوشيك التي يدلّ عليها العرق البارد في مقدمة الرأس والألم في الرجلين فإن Veratrum album 6x يساعد كثيراً والـ Arnica 30x يكون مفيداً عندما يكون القلب بحاجة إلى التقوية. وفي حال كان لون المريض ممتقعاً أو محمراً فبالإمكان استعمال الـ Naya 12x.

ثم هناك أدوية الدكتور فوغل Crataegisan و Viscum album. الـ Crataegisan وهومستحضر من العشب الطازج لمشاكل القلب العصبية، القلب الشيخوخي، وضعف العضلة القلبية الناتج عن الحقن، وخفقان القلب والشعور بالتوتر. ومحتوى هذا الدواء الأساسي هو الزعرور البرّي hawthorn berry أو ما يسمى باللاتينية Crataegus Oxyacantha.

وإذا كان الاكتام هوالمشكلة فبالإمكان استعمال دواء فوغل Linoforce. وهذا مسهّل طبيعي خفيف يساعد على الارتياح المؤقت من الاكتام ويزيد في تحرك الإمعاء أوالتغوّط. وهويساعد في تنظيم حركة الأمعاء ويعمل كمليّن للخروج. وهذا دواء عشبي مكوّن أساساً من بزر الكتان وأوراق السّنا.

وللحصول على وصفة قديمة فعلاً وفعالة للإكتام خذوا بنصيحة جدتي: كلوا بعض العنب كل يوم بدون أن ترموا البذور لأنه يجب

مضغها جيداً. غالباً ما أرى الناس يرمون البذور من العنب ولكنها هي العنصر الأكثر فعالية عندما تمضَغ. لا تفكر كثيراً أن هذه الوصفة هي بغاية السهولة لدرجة أنه من الصعب تصديقها، إنها حقاً فعّالة.

ويصف الدكتور ألفرد فوغل في كتابه الممتاز (The Nature Doctor) وصفة ريفية قديمة للتشنجات وخاصة للخناق والحالات المشابهة وقد ثبت أنها حقاً فعّالة. وما يلي مأخوذ من كتابه:

«وبشكل عام إن تشنجات القلب القوية يمكن شفاؤها بواسطة الأدوية القوية فقط، وعادة تكون هذه Amylnitrite و Trinitrini. ولكن هناك وصفة قديمة أكثر بساطة يمكن استعمالها. فإنها تزيل تشنجات القلب وليس لها أية عواقب سيئة أو اشتراكات. وهي جيدة للتشنجات في حالات الربو أيضاً. وهي وصفة قروية قديمة دام استعمالها لقرون مضت ولكنها للأسف كادت أن تنسى الآن.

إشرب خل التفاح، ضعه على النار حتى يصل إلى درجة الغليان ثم أزحه عن النار بسرعة. انقع بعض قطع القماش في خل التفاح الساخن وضعها على اليدين بقدر ما تستطيع أن تتحمل حرارتها مغطياً بذلك كامل اليدين. فإن الحرارة سوف تزيل الاحتقان من جريان الدم في القلب، تسكّن الألم من أوعية الدم والجهاز العصبي وترخي التشنجات. يمكن تحسين هذه الطريقة بوضع كمادات ساخنة من بزر الكتان وزهرة التبن أو بلسم الليمون على القلب.

والحالات المشابهة للتشنجات التي تتسبب في الخناق الصدري أو عوامل مشابهة تسير بتوازٍ مع العصب الودّي (Sympathetic). غالباً ما تبدأ من فم المعدة قرب عظمة الصدر القصّ (Sternum) صاعدة إلى الرقبة تاركة شعوراً يكاد يتسبب بالاختناق. يمكن شفاء مثل هذه الحالات المؤلمة بشكل باهر وفعّال إذا ما اتبعت الاقتراحات المبينة أعلاه».

بالرغم من أن الطرق والوصفات المذكورة أعلاه سوف تثبت أنها فعالة ومفيدة، فإنه من المهم أيضاً على مريض الخناق أن يدقق بالعوامل النفسية والمجهدة التي تؤثر على حياته. ويبدو أن كلمة إجهاد «Stress» في الوقت الحاضر هي كلمة رائجة. وبشكل خاص على مرضى الخناق فإن الإجهاد يسبب لهم العديد من المشاكل غير الضرورية. وقد يكون سببها التعاسة، أو المشاكل الزوجية، أو البطالة أو أي شيء يثير القلق. وبعض الأحيان لا يمكننا تحديد السبب بدقة. وتزيد هذه المشاكل من انفعال وتوتر القلب لدرجة أنه في بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة.

وهناك وصفة فعّالة تفيد في تخفيف الإجهاد وهي موجودة في Avena Sativa الشوفان (Avena force). وهي مستحضرة من العشب الطازج معدة لتقوية الأعصاب وإزالة الأرق والقابلية للتوتر. إنها تريح وتؤدي إلى النوم أما محتواها الأساسي فهو بذر الشوفان الطازج. وتنفع هذه الوصفة في جميع الحالات لإزالة الإجهاد وبالإمكان استعمالها بأمان بدون أي خوف من ردات الفعل السلبية.

وتمارين الإسترخاء البسيطة هي طريقة أخرى نافعة لتخفيف الإجهاد. وفي هذا المجال هناك بعض التمارين التي هي أفضل من طريقة تنفس هارا (Hara). وقد وضعت هذه الطريقة سابقاً في كتابي (Stress and Nervous Disorders)، أما بالنسبة للذين لم يتسنى لهم قراءة الكتاب فيما يلي سأعيد وصف الطريقة.

منذ سنوات عندما كنت أعمل في مستشفى خاص، لاحظت أن إحدى الطبيبات الشابات كانت تقوم بإجراء عمليات أكثر من أي من زملائها وكان الإرتياح يبقى ظاهراً عليها حتى نهاية النهار. وعندما سألتها عن سرّها كان جوابها بأنها كانت بكل بساطة تحاول التنفس بطريقة صحيحة حتى تمتص لجسمها أكبر كمية من الطاقة لتستطيع أن تستعملها

متى دعت الحاجة. وقد شرحت لي بأنه مع أن طريقتها كانت بسيطة إنما كانت بحاجة إلى بعض التمرين.

من أين يتنفس الطفل الرضيع؟ إذا دققت النظر نجد أن هناك حركة دقيقة للصدر وهناك صعود ونزول خفيفين تحت السرة بقليل. وعندما ينمو هذا الطفل ويبدأ بتكوين شخصيته الخاصة، فإن هذه الطريقة بالتنفس سوف تتغير عادة صعوداً من السرة إلى ما فوقها. أما عند الناضجين فإن الناس القابلين للتوتر يتنفسون من أعلى الصدر ويمكن قول الشيء نفسه عن الناس الذين يعانون من الربو.

ثم أخبرتني الطبيبة الشابة أن أسلوبها في التنفس كان يعتمد على طريقة هارا «Hara»، وحتى يومنا هذا ما أزال أعترف بجميلها إذ أنها أعطتني بعض التعليمات عن هذه الطريقة للتنفس الصحيح، ويضم هذا الأسلوب العديد من التمارين التي لا يمكنني ذكرها هنا لضيق المجال، ولكنني سوف أطلعكم على تمرين خاص أقوم به شخصياً كل يوم تقريباً.

وحوالي الساعة الرابعة صباحاً وهو الوقت الذي ولدت فيه، يراودني شعور بالتعب أحياناً وهو بالمناسبة شعور يعرفه الناس عندما تقترب ساعة ولادتهم. أستلقي على الأرض عندما أشعر بالتعب وأُجبر نفسي علي الاسترخاء تماماً. بينما أنا مغمض عيني، أركز على إرخاء كل جزء من جسمي، من أعلى رأسي إلى أخمص قدمي. عندها أشعر تدريجياً أنني أغرق أكثر فأكثر إلى أعماق الأرض. ثم أضع يدي اليسرى تحت سرّتي بنصف إنش ثم أضع اليد الأخرى فوقها. عند تلك النقطة تتكوّن دائرة مغناطيسية على مركز الوسط الحيوي عند الإنسان ـ هارا. هناك مثل قديم عند الصينيين بأن السرة هي مدخل كل السعادة، وبالفعل عندما يفعل المرء ذلك يشعر بالارتياح التام، ثم أتنفس ببطء عبر أنفي مالئاً معدتي بالهواء ومبقياً القفص الصدري بدون حراك. يبدو هذا للوهلة الأولى أنه

سهل ولكنه في الحقيقة يحتاج لبعض الوقت والتركيز حتى تتمكن من ممارسته بطريقة صحيحة، وعندما تمتلىء المعدة بـالهواء أفتـح شفتي بشكل دائري وأخرج الهواء ببطء حتى تصبـح معدتي مسطحة.

ويمكننا أن نقوم بهذا التمرين قدر ما نشاء. وعادة بعد الانتهاء من هذا التمرين تشعر إما بالراحة التامة والرغبة بالنوم وإما بالانتعاش والرغبة بمتابعة العمل. وعلي أن أشدد أنه علينا أن نقوم بهذا التمرين بشكل طبيعي تماماً كما يفعل الطفل الرضيـع. وإذا أردت تجربة هذا التمرين لأول مرة لا تستسلم بسرعة لليأس إذا لم تشعر بأي تأثير فوري، لأنك تحتاج لبعض الوقت كي تعتاد عليه. وإنه يستحق أن تعطيه بعضاً من الوقت للمثابرة لأنه تمرين ممتاز للاسترخاء.

بالطبـع هناك وسائل أخرى لتخفيف الإجهاد مثل اليوغا والتمرين المتولّد ذاتياً (Autogenic) أو التأمل، أياً كانت الطريقة التي تناسبك أكثر اجعلها تمرينك للاسترخاء. وإذا لم تكن أياً من هذه الطرق فعالة وكافية لك فعليك أن تبرمـج نفسك بطريقة مختلفة وبتصميم منظم لتوفر لنفسك الوقت الكافي للراحة والاسترخاء والنوم. وحاول بوعي أن تأخذ الحياة بطريقة أبسط.

ومن الواضـح أن النوم العميق ذو منفعة عظيمة لتخفيف الإجهاد وهو ضروري للصحة الجيدة. كلنا نمر في نوبات مزعجة عندما يتغيّر نمط نـومنـا، ولكن علينـا الإنتبـاه بعـدم الاعتمـاد على الحبـوب المنـوّمـة أوالمسكنات الأخرى. وهنا أيضاً يفيدنا أسلوب هارا في التنفس. بالإضافة إلى ذلك هناك بعض الوصفات الطبيعية مثل الـ Dormeasan من الدكتور فـوغل سـوف يوفـر الراحـة الجيدة. والـ Dormeasan هـومستحضـر من الأعشاب الطازجة يفيد في متاعب النوم الخفيفة والإجهاد. ولـه تأثيـر مهدىء ويستعمل أيضاً لمجابهة الإضطرابات الزائدة، والتوتر، والإرهاق

العصبي بالإضافة إلى تعب العقل من الإجهاد. وهومحضّر من المكوّنات التالية:

- بَلسَان Melissa off (balm).
- شوفان Avena sativa (oats).
- زهرة الآلام Passiflora incarnata (Passion Flower).
- الجنجل Humulus lupulus أو حشيشة الدينار (hops).
- الناردين Valeriana off (valeria).
- بذور الجنجل Lupulinum (hop grains).

ثم هناك عنصر الأوكسيجين. عوّد نفسك على القيام بنزهة مشي خفيفة بشكل منتظم. لا حاجة لأن تقوم برحلات مشي طويلة ولكن تأكد من أن يكون مشيك في الهواء الطلق وتنفس تنفساً عميقاً لتملأ الرئتين بالأوكسجين الذي يحتاج جسمك إليه بشدة. ويشتكي مرضى الخناق عادة من آلام في الرقبة والأكتاف و/أو أعلى الذراعين. وهنا يمكن تقبّل بعض التدليك الخفيف.

وليست الحمية الغذائية فقط هي المهمة لمرضى الخناق بل عملية الهضم أيضاً وقد أشرت سابقاً أنه علينا أن نتأكد من عدم إصابتنا بالإكتام، ولكن قد يكون الكثير من الناس غير منتبهين إلى حقيقة أن آثار سوء الهضم تنعكس على شكلهم الخارجي وأن الكثير من عدم التناسق في شكل الجسم الخارجي ليس إلا نتيجة لسوء الهضم، ويتمتع أكثر الناس الأصحاء بجهاز هضمي صحيح العمل. وحالما تبدأ المشاكل في هذا المجال بالظهور تتأثر حالة الشخص وغالباً ما يدل الشكل الخارجي على صحة الشخص العامة، فيما يلي وصف مختصر لأشكال خارجية أو وقفات مختلفة والعوامل التي قد تكون هي سببها:

الشكل الخارجي الطبيعي (Normal)، أو الوقفة الطبيعية:

يكون مركز وحجم المعدة والامعاء طبيعياً وبالتالي يقف الشخص أو يجلس بشكل مستقيم. وعندما يسترخي يكون شكل الصدر شبيهاً نوعاً ما بالبرميل. وتكون السرة وعظمة العانة على خط واحد إلا إذا كانت محتويات المعدة كثيرة.

الشكل الخارجي الترحيبي (Salute)، الوقفة الترحيبية:

الجزء العلوي من العمود الفقري يكون مستقيماً بسبب ثقل المعدة والبطن. الصدر يكون ممدداً، الحجاب الحاجز عالياً والحوض ناتئاً إلى الأمام.

الشكل الخارجي الانطلاق (Take–off)، وقفة الإنطلاق:

سبب هذا الشكل هو الأمعاء المتعبة بشكل مزمن والمعدة الكثيرة الامتلاء بحيث أنها تحتاج إلى منطقة أكبر. أما القسم العلوي من العمود الفقري فهو ممدود ويظهر مائلاً إلى الأمام.

الشكل الخارجي البطة (Duck)، وقفة البطة:

سبب هذا الشكل هو مشاكل شديدة في الهضم، كما أن معدة هذا الشخص بحاجة إلى مساحة أكبر وهذا يؤدي إلى نتوء إلى الأمام في الحوض (أو نتوء في المؤخرة) وازدياد عرض وارتفاع الصدر إلى أعلى. (وانتبه أيضاً لقصر في الرقبة).

الشكل الخارجي المرخي أو المتدلي (Sagging)، الوقفة المرخية أو المتدلية:

الأشخاص ذوو العضلات الضعيفة وتكون حركة أمعاؤهم غير منتظمة تجعل محتويات المعدة كثيرة بحيث تصبح بحاجة إلى مساحة أكبر من الجسم وبالتالي يكون الجزء العلوي من العمود الفقري آخذاً شكلاً مدوّراً أو منحنياً ومعدتهم هابطة.

الشكل الخارجي الناثر أو الزارع (Sower)، وقفة الزارع أو الناثر:

ضعف الأمعاء الشديد المزمن والانتفاخ الناتج عن تراكم البقايا والخروج يؤدي إلي معدة منخفضة متدلية (شبيهة بالحقيبة التي يعلقها الزارع أو ناثر البذور في وسطه) وبسبب وزن المعدة المتدلية ينحني القسم العلوي من الجسم ليوازن فيميل إلى الوراء.

الشكل الخارجي الطبال (Drummer)، وقفة الطبال:

يعود هذا الشكل إلى زيادة كبيرة في محتويات الأمعاء نتيجة لحركتها غير المنتظمة ولتطبلها (امتلائها بالغازات). ويعاني الجهاز الهضمي من شلل في عمله. فازدياد عرض الصدر وعلوّه يؤديان إلى غرق الرقبة بين الأكتاف. ويصبح هذا الشكل ممكناً فقط عندما يكون هناك انحناء في العمود الفقري ونتوء إلى الأمام عند العانة.

يمكن استعمال النقاط التالية كلائحة تدقيق لمعرفة إذا كان الجهاز الهضمي يعمل بشكل طبيعي.

- لا تجشّؤ ولا حمضة في المعدة؟
- لا مشاكل نزف، أو انسداد، أو تقرّح؟

ـ لا انتفاخ في المعدة بسبب التطبل؟
ـ لا زائدة حسّاسة (ناتجة عن الهضم الخامل)؟
ـ لا روماتيزم (وهو علامة وجود وتراكم السموم الهضمية في الأنسجة؟).
ـ لا آلام في البطن ناتجة عن نتوء العانة إلى الأمام؟

هناك نقطة أخرى يجب التدقيق فيها وهي إذا كان هناك حركة أمعاء يومية منتظمة. وهذه يجب ألا تكون غليظة جداً ولا رفيعة، ويجب ألا تكون رائحتها قوية ويجب أن تخرج من غير أن تلوّث الشرج.

أما وصف الأشكال الخارجية والوقفات فهي تساعد في معرفة أسباب المشاكل. وعندما يعرف السبب يصبح بالإمكان التعامل مع المشكلة، سوف أتبع النصيحة الواردة أعلاه إذن مع الحمية المقترحة. عندما يسمع الناس كلمة «حمية» يربطونها عادة مع محاولة تخفيف الوزن، على أي حال إذا وجدت نفسك مطابقاً لأوصاف أي من الوقفات المذكورة أعلاه، أو إذا كنت تعلم أن جهازك الهضمي بحاجة لأي شيء فإن الحمية التالية سوف تفيدك. بكلام آخر إنها حمية مقوية للصحة وليست حمية مخففة للوزن،وهي ستمنحك شعوراً بالعافية.

الفطور:

موسلي (Muesli) محضر من مزيج أو خفق المحتويات التالية:

ـ 1 ملعقة طعام من الشوفان (شوفان كامل من مخزن أطعمة صحية، أو استعمل رقاقات القمح، الجاودار، الشعير... إلخ) منقوعة طوال الليل في الماء.
ـ 1 تفاحة مبشورة.
ـ 1 قطعة أخرى من الفاكهة مثل الإجاص، العنب، المشمش (وإذا كانت مجففة، إنقعها طوال الليل في الماء).

ـ 2 ملعقة طعام لبن رائب طبيعي.
ـ 1 ملعقة طعام كوارك Quark أو جبنة طازجة.
ـ عسل لتحسين المذاق.
ـ 3 لوزات، 3 حبات بندق، 10 بذور يقطين، 10 بذور دوار الشمس.

الغـداء:

استعمل ثلاث أنواع مختلفة من الخضار النيئة في الوجبة واخترها من داخل المجموعات 1، 2، أو 3:

المجموعة 1: جـزر، جذور الشمنـدر الأحمر، فجـل، ثوم، بصـل، كرفس، فجل أسود، لفت.
المجمـوعة 2: خيـار، قرنبيط، بـروكولي (نـوع آخـر من القـرنبيط)، كرفس، كرّاث، شمرة، فليفلة، بندورة.
المجموعة 3: خس، ملفوف أبيض، ملفوف أحمر، سبانـخ، بقلة مائية، هندباء برية، هندباء عادية، خس افرنجي.

المرق لتتبيل الخضار النيئة:
ـ 2-3 ملاعق طعام لبن رائب.
ـ 1 ملعقة طعام Molkosan.
ـ بصل و/أو ثوم.
ـ أعشاب.

إختر أحد الانواع التالية لتأكله مـع الخضار النيئة:
ـ قشر البطاطس.
ـ أرز أسمر .
ـ شريحتا خبز هش.
ـ شريحة واحدة من خبز الأرز أو خبز الجاودار.

العشاء:

ـ موسلي ـ أنظر وصفة الفطور.
ـ حساء الخضار محضر من الخضار الطازجة.
ـ سلطـة.
ـ بطاطا (كمية صغيرة).

المرطبات:

ـ شاي الأعشاب أو قهوة البامبو.
ـ اشرب كوباً أو إثنين من عصير الجزر الطازج كل يوم.

لا تأكل:

الشـوكولاتـه، الجبنة (بـإمكانـك أن تأكـل جبنة حلّوم) البيض، الحليب البقري (تناول حليب الصويا بدلاً عنه) الزبدة، الأطعمة المصنعة، الطحين الأبيض، السكر المكـرّر (أو المنتوجـات المصنعة منـه) لحم الخنزير (في أي شكل كان)، الحمضيات، القهوة، النبيذ الأحمر، الإفراط بشرب الكحول، الخل، الشاي، الأطعمة المدخنة أو المخللة، شحوم الحيوانات، البهارات.

نصائـح عامة:

ـ لا تأكل بعد الساعة 8,00 مساء.
ـ إذا جعت بين الوجبات أو بعد الساعة 8,00 مساء تناول تفاحة أو فاكهة أخرى.
ـ تأكد من مضـغ طعامك جيداً.
ـ التدخين ممنوع.

سوف يعبر كل مريض عن رغبته للعودة إلى الحياة الطبيعية، بمعنى آخر، العودة إلى الحالة الصحية التي كانوا يتمتعون بها سابقاً. ولحسن الحظ، لقد رأيت العديد منهم يحقق تحسناً ملموساً حالما يقدّر حالته ويسعى للقيام بشيء بشأنها قبل فوات الأوان. أستطيع أن أدرك الكبت الذي تشعر به عندما يقال لك أن تأخذ الأشياء ببساطة في الوقت الحاضر، ولكنك إذا اهتممت للموضوع، فإنه باستطاعتك أن تتصرف حيال الأمور بشكل آلي وبالتالي سوف تتمتع بالصحة الجيدة من جديد. وغالباً ما تحتاج إلى تعديلات ثانوية حتى يعوّض لك جسمك على التشجيع الذي أعطيته إياه.

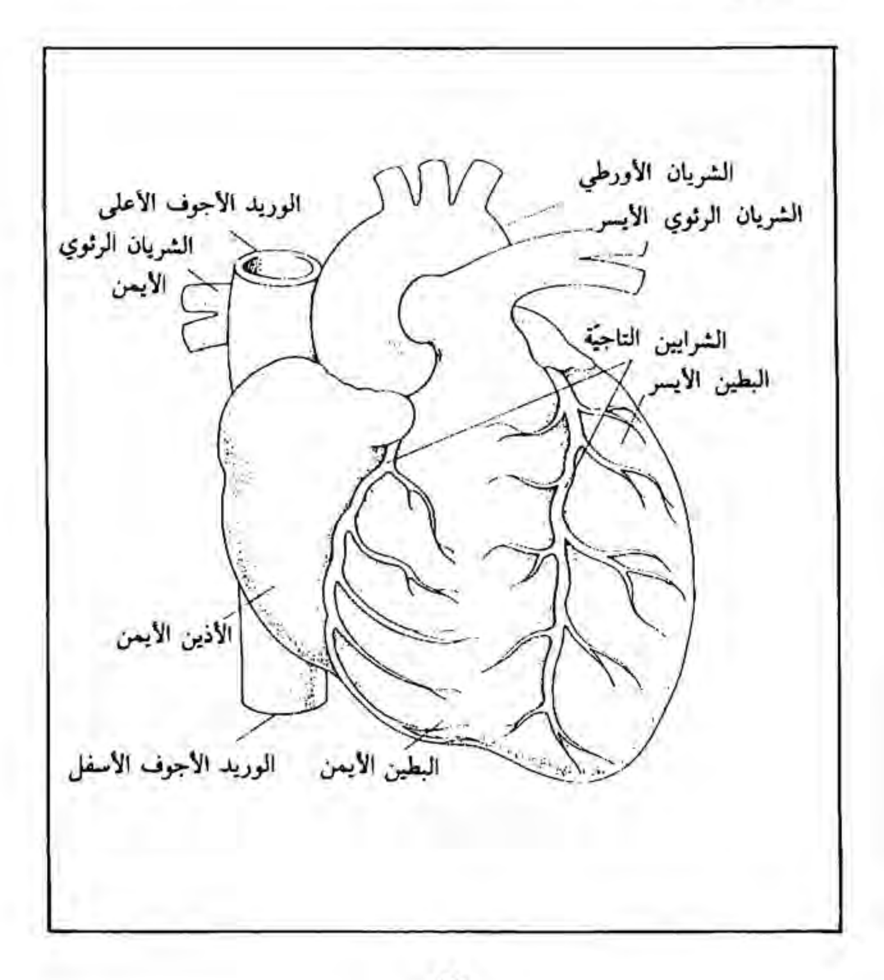
النوبات القلبية

لننظر الآن في صميم السؤال الذي نسمعه غالباً: «ما هي حقيقة النوبة القلبية؟» الجواب الأسهل لهذا السؤال هو أن هناك عقبة أو انسداد في واحد أو أكثر من الأوردة التاجية والإنحلال في الألياف العضلية في هذه العضلات سوف يسبب الضمور أي التوقف عن العمل من قلّة التغذية. وعندما تتوقف العضلات المحرومة من الأوكسيجين عن العمل الصحيح، تحصل النوبة القلبية، أما خطورتها فتعتمد على حجم المساحة المتأثرة من عضلة القلب.

وبالطبع ليس من السهل تقرير مدى خطورة نوبة القلب. فبعض نوبات القلب قد تكون ثانوية وبالتالي بالكاد يمكن ملاحظتها. ويمكن أن يتأثر الوريدين التاجيين الأيمن والأيسر بشكل منفرد بدرجة أكثر أو أقل. وعندما تتفرّع الأوردة التاجية إلى أوعية أصغر لتوفّر الدم إلى عضلات القلب، فإن انسداداً في أحد الأوعية الدقيقة قد يعني أن جزءاً صغيراً فقط من القلب قد يكون محروماً من الدم بينما إذا كان الانسداد في شريان أو وريد أساسي فإن التأثير يكون عادة على جزء أكبر في عضلة القلب. وعندما لا يكون باستطاعة الدم أن يجري بدون أية إعاقة ليغذّي القلب ويزيل الأوساخ، فإن المواد الكيميائية سوف تتراكم ويصبح القلب تحت ضغط شديد.

تظهر الإحصاءات عام 1982 أن 31 بالمئة من وفيات الرجال في بريطانيا كان بسبب النوبات القلبية. أما الوفيات بسبب السرطان فكانت 24

بالمئة و 39 بالمئة بسبب السكتة الدماغية. وظهر أن معدل وفيات الرجال، بين الخامسة والثلاثين والستين من العمر في اسكتلندة كان بنسبة 30-40 بالمئة أكثر منه في بريطانيا، وهذا ما جعلني أتساءل عن سبب هذا الارتفاع في الوفيات بسبب النوبات القلبية في اسكتلندة سببه سوء الحمية الغذائية. إضافة إلى ذلك فأنا أعتقد بحزم أن لهذا علاقة أيضاً بتناول الكحول والنيكوتين.



أما النسب المئوية عند الإناث فتختلف نوعاً ما. فالوفيات بسبب أمراض القلب كانت 23 بالمئة من المجموع بينما وفيات السكتة الدماغية كانت 15 بالمئة. على أي حال فإن الأوردة المسدودة كانت مسؤولة عن 38 بالمئة من وفيات النساء، وإنه من المقدّر أن أمراض القلب في بريطانيا تقتل 200,000 نسمة سنوياً. وأنا أعتبر أن العادات في الطعام هي السبب الأهم لهذه الإحصاءات المحزنة. وإنه لا يلزم الكثير من الحسابات والخبرة للتوصل إلى هذا الاستنتاج لأن تنظيم الغذاء قد تغيّر كثيراً.

لاحظت خلال سفري أن النوبات القلبية في الشرق الأقصى كانت أقل شيوعاً عما هي في الغرب، وقد وجدت أن دراسة الفرق بين العادات في التغذية في البلدان التي زرتها هناك كان شيّقاً. فإن كميات السكر التي يتناولونها كانت أقل بكثير وكان معظم قوتهم في تناول كميات هائلة من الأرز الطبيعي غير المصقول. وفي بعض البلدان حيث حشيشة البحر هي أحد الأكلات المتناولة بانتظام وجدت أن حصول النوبات القلبية كان أقل بكثير منه في الغرب.

كما أنها حقيقة واقعية أن الأشخاص الذين يقومون بأعمال جسدية شاقة والأشخاص ذوي الأوزان الخفيفة والمعتدلة قلّما يتعرّضون لأمراض القلب. وأنا أذكر الدكتور ألفرد فوغل عندما أطلعني على نقاش جرى بينه وبين بعض الأطباء المسنين. فقد أخبروه أن أمراض القلب كانت نادرة وغير معروفة بين مرضاهم، بالرغم من أنهم كانوا يمارسون أعمالهم في الريف ومعظم مرضاهم كانوا يقومون بأعمال يدوية. وهذا ما يؤكد أن الإرهاق الفكري قد يؤدي إلى نوبة قلبية أكثر من عمل شاق ليوم كامل في الحديقة مثلاً. وعلينا ألا ننسى أهمية الأوكسيجين أيضاً، وأوافق أنه غالباً ما يبدو أن ركوبنا السيارة لنصل إلى مكان ما هو أنسب من استخدام أرجلنا للقيام بالعمل الذي صُمِّموا لعمله. على أي حال فإن قلة التمارين

الجسدية تؤدي إلى الإقلال من فعالية جهاز الدورة الدموية وهذا بدوره يؤدي إلى فساد جهاز الأوعية والقلب. وقد تصبح النوبة القلبية تدريجياً نتيجة لهذا الإهمال. في بعض الحالات تكون النوبات القلبية البسيطة ذات منفعة وليست بالشيء العاطل، إذ أنها تقوم بدور المنبّه بأنه قد يفوت الأوان إذا لم نقم بشيء ما لتصحيح طرق عيشنا وتغيير عاداتنا.

وعلى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والأربعين والخامسة والستين أن يعوا أنهم إذا كانوا لا يقومون بالتمارين الجسدية الفعالة وإذا كانوا يمارسون وظائف يتعرضون فيها لضغوطات كثيرة فإن قابلية توقف القلب، أوتشنج القلب أو النوبات القلبية تصبح ممكنة أكثر. ويكون من الحكمة على هؤلاء الأشخاص أن يبحثوا عن سبل ممكنة لتكييف نمط حياتهم بشكل يقلّل من خطر المعاناة من نوبة قلبية.

وإذا كانت قد حصلت أية علامات أو عوارض تدل على هذا الشيء فهذا يظهر الحاجة للتحقّق من هذه المشاكل، بحيث نتأكد من أن جهاز الأوعية الدموية مازال في حالة جيدة وأنه ليس هناك عوامل أخرى قد تزيد من قابلية وقوع النوبة القلبية. والمشاكل مثل زيادة التنفس أو التهوئة (Hyperventilation) أو أية عوارض قد يكون لهما تأثير على أمراض القلب عامة يجب التحقق منها، على الأقلّ ليبدّد مثل هذه المخاوف السلبية من فكره.

في أحد الأيام أخبرتني إحدى المريضات أنها في الثلاث سنوات الأخيرة كانت كل يوم تقريباً تتخيّل أنها وقعت ضحية لنوبة قلبية. لقد استطعت أن أجزم لها، وفي حالتها، أنه لوكان الوضع حقاً كما هي تقول لما كانت جالسة أمامي تخبرني عنه. إذا كنت واقعاً في مخاوف كهذه، عليك أن تتحقّق منها لتعرف إذا كان لها أي أساس من الصحة ليرتاح بالك. فالخوف هو عدو كبير ولسوء الحظ، فإن خوف الاصابة بمرض

القلب كفيلٌ بأن يتسبب به فعلاً. عليك دائماً أن تحاول النظر إلى الأمور بإيجابية وعليك أن تستشير الطبيب إذا كان ذلك يجعلك تشعر بارتياح. حاول ألاّ تقلق بشأن ما حصل البارحة، إذ أن جذور كل المخاوف هي في الماضي. وليس من الحكمة أن تقلق بشأن المستقبل لأن هذه المخاوف قد لا تتحقق أبداً.

وهناك مشكلة أخرى غالباً ما أوجهها وهي الإضطراب الذي يعاني منه المريض بالقلب فعلاً، فالاضطراب قد يكون نتيجة للارهاق والتعصب المفرط، ولكنه صحيح أيضاً أن الإضطرابات قد يكون نتيجة للتفكير السلبي. فالمرضى الذين يعانون من الإضطرابات يجب معاملتهم بعناية، وصبر وتفهم ويجب الجد في اكتشاف سبب هذا الاضطراب. وإذا عشنا حياتنا في هاجس أن النوبة القلبية الأولى كانت بمثابة إنذار وأن التالية سوف تكون هي القاضية، فإن مخاوفنا سوف تؤدي بنا إلى الوقوع فيما نخافه. كذلك أنصح هنا باتخاذ الموقف الإيجابي ومحاولة التغلب على هذه المخاوف والإضطرابات وحيث يمكن القيام بخطوات بناءة لإبعاد الخطر.

وعلى المجتمع المعاصر أن يدافع عن نفسه بالنسبة لكثير من الاتهامات وهناك القليل جداً من الشك حول سبب ضعف مقاومتنا لبعض النوبات التي تتعرّض صحتنا لها. فقد عامل المجتمع مصادر طاقة الحياة الأساسية باستخفاف، وهذه المصادر هي الطعام،والماء، والهواء. فقد تغيّرت طبيعة مصادر الطاقة هذه بسبب التلوّث، فعوضاً عن أن تكون مفيدة للصحة، فإنها تعتبر الآن في بعض الأحيان مهدِّدة للصحة. فمعظم الناس يعلمون أن الهواء مؤلف من أوكسيجين (20 بالمئة) ونيتروجين (78 بالمئة) بالإضافة إلى بعض ذرات ثانوية من غازات أخرى، فإن جهاز الدورة الدموية يعتمد بشكل كبير على الأوكسيجين، وتوفير الأوكسيجين بشكل منتظم وبدون توقف ذو أهمية عظيمة إذا أردنا حماية أنفسنا من

النوبات القلبية. ويمكن للحرمان من الأوكسيجين أن يسبب هبوطاً في الدورة الدموية بينما يؤدي النقص الشديد في الأوكسيجين إلى النوبة القلبية وحتى ربما إلى الوفاة. تنفس الأوكسيجين يؤدي دائماً إلى التأثير نحو التحسن ولهذا الحد فإن التمارين والتأمل والإسترخاء هم ذات فائدة كبيرة.

أما المرضى الذين سبق وعانوا من نوبات قلبية فإنهم يستمدون فائدة كبيرة من استعمال بعض العلاجات التي تساعد في نقل الأوكسيجين. وباستطاعتي أن أصف العلاجات التي تحتوي على الفيتامين E لأنها تنتج الكولاجين (Collagen)، وهو بروتين تركيبي يقوّي الخلايا وبالتالي يساعد عضلة القلب والأنسجة الرابطة الأخرى في المحافظة على وظائفها. ويعين البيوفلافونويد (Bioflavonoids) في امتصاص الفيتامين C ويساعد في المحافظة على أوعية دموية ومجرى دم صحيحين، أما الفيتامين C فإنه يتحلى بقدرات مانعة للتأكسد.

الدكتور كريستيان برنارد وهو أول طبيب في العالم قام بإجراء عملية زرع قلب، لم يؤمن بأن الجري والتمارين الجسدية كان لها أية إفادة للناس. وكان ينصح مرضاه باتباع حميات الطعام الغنية بالكوليسترول. وقد عاش أنجح مرضاه لفترة تسعة عشر شهراً بعد العملية، ولكني أكيد أنه لو اتبع هذا المريض حمية طعام فيها كمية أقل من الكوليسترول ولو قام بتمارين جسدية تساعد في تأمين الأوكسيجين، لكان باستطاعته أن يعيش لمدة أطول بكثير.

وجه آخر من أمراض القلب هو تمزّق التواتر بسبب ضعف تناسق العضل. إنه من المهم لمريض القلب أن يعيش حياة منتظمة،ورتيبة، ومبرمجة. ويجب أخذ القسط الوافي من الراحة ويجب إعطاء الوقت بين الوجبات. فغالباً ما تحصل النوبة القلبية في وقت متأخر من الليل أو بعيد

منتصف الليل، وهذا لا يثير الدهشة إذا ما أخذنا بعين الاعتبار أن معظم الناس يتناولون وجبتهم الرئيسية باكراً أو في المساء. وتكون وجباتهم عادة غنية بالنسبة لذلك الوقت من المساء ويرافقها عادة تناول الكحول و/أو النيكوتين. فهذا الخليط قد يسبب عسر الهضم أو مصاعب في الإمتصاص مما يسرّع معدّل نبض القلب الطبيعي ويخلف الإجهاد.

عندما نكون تحت ضغط الإجهاد ينصدم الجهاز العصبي وتحصل النوبة القلبية أو بعض الانقباضات العضلية أو الرفرفات عوضاً عن عملية الضخ الطبيعي للقلب. إذا كان الشخص قابلاً للحالة الأخيرة، فإنه غالباً ما يتقرّر وضع محدد للسرعة (pacemaker) في المريض، وهي بطارية دقيقة تُزرَع لضبط نبض قلب المريض وبالتالي لإعطائه فرصة لعيش حياة طبيعية قدر المستطاع.

لقد سبق وذكرت بعض وجوه ما يحدث أثناء النوبة القلبية وما يمكن عمله لتخفيف عامل الخطر. حتى ولو كانت النوبة القلبية قد حصلت فهناك سبل بإمكانها تقليل خطر تكرار النوبة. وإذا كانت النوبة القلبية لم تحصل بعد فإنه من الحكمة أيضاً أن نتبع هذه النصيحة بما أن الوقاية خير من العلاج، ويجب أن نتذكر دائماً أن المسؤولية تقع على الفرد ولا يمكن تجييرها لأحد آخر.

والتدخين وشرب الكحول غير مفيدين أبداً لصحتنا وبالإمكان التغلب على هذه العادات أو الإدمان ببعض المنطق وقوة الإرادة. أما التغلب على البدانة فهو نوعاً ما أصعب وهنا يمكن للمرء أن يطلب نصائح الحمية. ويمكن للمرء حتى أن يقرر اللجوء إلى علاج الوخز بالإبر أوبعض السبل الأخرى المتوفرة ليجد الشجاعة المطلوبة بعض الأحيان. يجب النظر بعناية إلى التمارين الجسدية غير الكافية والدرجات العالية من الاجهاد والعواطف السلبية كما أنه يجب القيام بخطوات

لمعالجتها. النوبات القلبية قد تكون موهنة بشكل فظيع وتؤدّي إلى نمط مختلف من الحياة، لذا إنه من مصلحتنا أن نقوم ببعض الإجراءات الوقائية طالما أن الفرصة ما زالت مؤاتية.

منظِّم الجهاز الكهربائي في القلب هونقطة اللقاء الوترية الأذينية (Sino−atrial node) ونقطة اللقاء اذينية البطينية (Atrio−ventricular−node). تدخل مؤونة الدم من الوريد التاجي الأيمن، وإذا أصبحت شعيبات هذا النظام مسدودة، فإن الوتيرة المنتظمة سوف تختل وعندها يصبح المرء بحاجة إلى معالجة سريعة. في مثل هذه اللحظات، رأيت نتائج عظيمة إذا ما استعمل علاج الإنقاذ(Rescue Remedy) الذي وضعه الدكتور باخ، وهو مزيج من وصفات الأزهار. وهذا ينطبق أيضاً على (Cardiaforce) الذي وضعه الدكتور فوغل، وهو دواء سائل يحتوي على خلاصات من الأعشاب التالية:

- الزعرور البري Crataegus oxyacantha (hawthorn berry).
- الشوفان Avena Sativa (oats).
- زهرة العطاس Arnica montana (arnica).
- زهرة الصبّار Cactus grandiflorus (blooming cereus)
- حشيشة البوق Lycopus europaeus (bugleweed).
- البهشية Ilex aquifolium (holly).
- زهرة الآلام Passiflora incarnata (Passion Flower).
- الكافور Spiritus camphoratus (Camphor).

علاج Cardiaforce هو دواء مقوي سائل للاضطرابات القلبية العصبية، ورفرفات القلب، وسرعة خفقان القلب، والشعور بالانقباضات. فهو يقوي جريان الدم في جهاز أوعية الدم القلبية ويهدىء القلب المهاج أو المنبه أكثر من اللازم.

حوالي ثلث الأشخاص الذين يعانون من النوبات القلبية يشتبه بأنهم يعانون من الخناق ومعظم هؤلاء قد شعروا بنوع من الإنذارات المسبقة، إن كانوا قد فسّروها بطريقة صحيحة أم لا. فالألم الذي يرافق النوبة القلبية يأتي في معظم الأحيان بشكل مفاجىء وهو شبيه بألم الخناق. ومع ذلك فإن الألم غالباً ما يكون متواصلاً ويمكن إزالته بالمداواة. وإذا لم يتوفر الدواء فمن الضروري عمل شيء ما بشأنه. فإن الحاجة للمساعدة تكون ضرورية عندما يشعر المريض بألم في الصدر يرافقه العرق، أو الدوار، أو صعوبة في التنفس، أو شعور بالغثيان أوحتى التقيّؤ. وقد تعلّمت في الشرق الأقصى طريقة يمكن استعمالها في مثل هذه اللحظات. كتّف يدي المصاب بلطف ولكن بحزم، وافرك مكان النبض حيث تشعر به على المعصم. فكّ الثياب الضاغطة على العنق والصدر والخصر. ضع بعض قطع القماش الباردة على مؤخرة الرقبة أو على مقدمة الرأس. إستمر بفرك مكان النبض وهذا قد يساعد حقاً في إنقاذ حياة المريض ريثما يأتي الشخص المدرّب طبياً ويتسلمه.

وعليك دائماً تذكّر أهمية العناية الصحيحة بحركة الأمعاء، فإنه علينا دائماً المحافظة على حركة أمعاء منتظمة، ولكن فوق كل هذا، إتبع حمية طعام معقولة. وها أنا أشدّد مجدداً على منفعة الأرز الطبيعي الغير مصقول والخضار والفاكهة النيئة. والفيتامين E يساعد كثيراً ويمكن تناوله بشكل زيت جرثومة الحنطة. وتذكّر دائماً تخفيض الكميات المتناولة من الملح.

ومن ضمن مجموعة أدوية الدكتور فوغل هناك أيضاً دوائين من الأعشاب أنصح بهما: Arterioforce و Viscum album.

لقد صُمّم علاج Arterioforce للأشخاص الذين يعانون من تصلّب الشرايين والعلامات المبكرة للشيخوخة أوالخرف. وهو يساعد في

تخفيف تأثيرات التصلب الوريدي ويزيد القدرة على العمل. وهو يناسب لعلاج الشكاوى مثل التعب، أو الكسل، أو فقدان أوضعف الذاكرة، أو الدوار أوالدوخة، أو الارتفاع البسيط في ضغط الدم، أو إنخفاض في التركيز أو فقدان النشاط والحيوية.

أما الـ Viscumalbum فهو مستحضر من الأعشاب الطازجة، مخصص لتصلّب الأوردة، حالات فرط ضغط الدم الشرياني (التعصيب)، والوهن العصبي (Neurasthenia). وهو بشكل خاص يحفز عملية بناء الخلية في حالات أعراض السن المتقدمة.

سوف أقدّم بعض الحميات الغذائية المصمّمة لمواجهة بعض الحالات الخاصة، في فصول لاحقة من هذا الكتاب، ولكن هنا سوف أقدّم حمية طعام عامة.

الفطور:

موسلي الفطور (التي وصفها الدكتور فوغل) مع عصير البرتقال، أوتفاحة مبشورة، أو نصف موزة، أوفاكهة أخرى.

قطعة أو إثنين من خبز الجاودار الهش أوخبز الدقيق الأسمر مغطى بزيت نباتي طبيعي (زيت دوار الشمس أو الذرة).

فنجان شاي الأعشاب بعد الوجبة، الأفضل نعناع بستاني، (تمر الورد البري) Rose hip، أوبابونج. ويمكن استعمال قهوة البابو كبديل.

الغداء:

طبق من الخضار النيئة خاصة الجزر والشمندر، ممزوج مع مرق مؤلّف من زيت الزيتون أو دوار الشمس مع قليل من الحامض أو عصير الكرفس.

يمكن أكل البطاطا المحمصة أو المطبوخة على البخار بقشورها مـع الخضار.

أما للتحلية فاللبن الرائب الطبيعي وغير المنكّه يمكن تحليته مـع العسل إذا دعت الحاجة.

العشـــاء:

حساء الخضار المصنوع من الخضار الطازجة المزروعة والنـامية عضـوياً. وهـذه يمكن طهيها في (Plantaforce) وهـو مـركّـز شهي من الخضار السهل الهضم وهو أحد وصفات الدكتور فوغل. يمكن استعمال الملـح بشكل ضئيل جداً في هذا الحساء ـ القليل من حشيشة البحر (Herbamare) يزيد من منفعتها.

يمكن اتباعها بقليل من الموسلي، ثم سلطة فاكهة طازجة، وإذا كان هناك قابلية لعسر الهضم لاتأكل الاثنين معاً.

نصائـح عامة:

الشحم أو الدهن الحيواني ممنوع. تناول البيض بشكل ضئيل. لا دقيق أبيض ولا سكر أبيض (أو أية منتوجات تحتـوي عليها)، لحم الخنـزير على أنـواعه ممنـوع وكذلـك النقانق. خفّف شـرب القهوة، والكحول، والنيكوتين، والحلويات قدر المستطاع.

التصلب الشرياني Arteriosclerosis

غالباً ما تثير كلمة تصلب الشرايين نظرة تساؤل في وجوه الناس، ولكن إذا أردنا تحديدها فهي تصف حالة انحلال، عندما تتصلب جدران الأوردة الداخلية بسبب الشيخوخة على الأكثر، ويرافقه عادة ضغط دم مرتفع.

كان تصلّب الشرايين تقريباً يصيب الأشخاص المسنين، ولكن مؤخراً بدأت ألتقي بأشخاص أصغر سناً يشكون منه وهذا ما أثار دهشتي. كذلك، أخشى أن يكون سوء الحمية الغذائية سبباً لهذه الظاهرة.

وبعد أن استُشِرت حول مثل هذه المشاكل، كانت دهشتي مسًرة وكبيرة عندما رأيت النتائج الممتازة التي حصلت عليها بعد أن استعمل المرضى زيت زهرة الربيع وبرشانات الثوم. وكذلك غالباً ما نصحت بخلاصة الكرّاث البري وهو وصفة دواء من مجموعة (Bioforce). بالإضافة إلى ذلك، بالرغم من غرابة الأمر، فعلى من يعاني من تصلّب الشرايين أن يحمل معه دائماً زبيباً مجففاً؛ لأن مضغها على مراحل خلال النهار قد أثبت أنه نافع.

إن أهمية وسيلة العلاج الطبيعي لمداواة تصلب الأوردة ولاعادة الليونة إلى الأوعية الدموية، تعتمد على مدى قابلية المريض لتلقّي تغييرات الحمية الغذائية. وغالباً ما تُدعم وسيلة العلاج الطبيعي بأدوية عشبية ويتجاوب المريض بشكل جيد عامة.

لا شك أن تصلب الأوردة هو نتيجة لعملية إنحلال. و يؤدي التصلّب التدريجي في الأوردة إلى حركة دم بطيئة في الجسم وبالتالي لا تتم عملية التخلص من البقايا السامة بطريقة جيدة. وبالتالي تنتقل كمية غير كافية من الأوكسيجين في الجسم عبر مجرى الدم وهذا أيضاً بدون شك سوف يؤدي إلى مشاكل أخرى.

تتأثر البشرية بعوامل كثيرة خارج سيطرتها في البيئة في الوقت الحاضر، فتأثير التلوث مثلاً هو أن أمراض الأوعية الدموية القلبية في تزايد مستمر. وهي تكلّف دافعي الضرائب الملايين كل عام. غير أنه لا يمكن إلقاء كل اللوم على العوامل الخارجية لأننا في كثير من الحالات نعتبر أن صحتنا جيدة ونهمل العناية الصحيحة بأجسامنا. وبشكل عام إننا نتناول الكثير من البروتينات الحيوانية ونتجاهل تماماً تأمين التوازن في حميتنا الغذائية. وبهذه الطريقة تدخل كميات خطيرة من الكوليسترول والشحم إلى نظامنا. ونستمر باستعمال المنتوجات المشبعة بدون اهتمام، الكثير من السكر والملح، بحيث نكون معرضين نظام الأوعية الدموية القلبية إلى ضغط غير ضروري متسببين مما يعرف بالسمدمّية الشحمية (Lipotoxaemia) حيث يحتوي الدم على مستوى زائد من الشحوم والكوليستيرول.

كيف نستطيع مواجهة اللُزُوجة الزائدة في الدم وانخفاض الأوكسيجين؟ الدوام على التمارين الرياضية في الهواء الطلق يساعد بدون شك على تخفيف لُزُوجة الدم وبالتالي ضغط الدم، والكوليستيرول، ومستوى الغلوكوز. وتصلّب الأوردة، مثل كل الأمراض الإنحلالية، يمكن تخفيفه وبعض الأحيان عكسه إذا كان هناك إنقاص أو إلغاء لمستوى ثلاثي غليسريد الكوليستيرول (Cholesterol triglyceride). والانفعالات والمخاوف والاضطرابات يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الأوردة المسدودة والمخثرة، وأي تخفيف من هذه الإجهادات العقلية يكون

مفيداً. غير أنه عليّ أن أنبهكم أنه ما لم تتبع حمية غذائية قليلة الكوليسترول والسكر وقليلة البروتين، فإنه لا يمكننا أن نتوقّع عملية عكس تصلّب الأوردة.

إن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يعانون من أوردتهم التاجية في سن مبكر أو الكثير من أفراد العائلة الذين يعانون من أمراض القلب التاجية قد ورثوا حالات تسبب مستويات عالية من الشحوم (fats/lipids) في الدم. وهذا النوع من الحالات إسمه (hyperlipidaemia) (فرط شحميات الدم). وتؤثر هذه الحالات الموروثة على الأقل على واحد من كل 300 شخص وتؤدي إلى خطر كبير في القابلية على حصول مرض القلب التاجي، ولكنها نادراً ما يتم تشخيصها.

تهدف الحمية العائلية للقلب (The Family Heart Association) إلى:

1 ـ زيادة لفت انتباه الأطباء وعامة الناس إلى مرض فرط الشحوم العائلي والحاجة إلى اتخاذ استراتيجية هذا الخطر لوقاية الأوردة التاجية.

2 ـ إعطاء المعلومات والدعم للمصابين.

3 ـ تشجيع الأبحاث الإضافية في قضية ومعالجة مرض فرط الشحوم العائلي.

يمكن للمرء أن يتخيل أن مرضى القلب التاجي وتصلّب الشرايين هم أعلى صلة قريبة ببعضهما. ويقال أن ربع مجموع الوفيات وأكثر من نصف وفيات الذكور بين سن الـ 45 والـ 64 هي بسبب أمراض القلب. ومرض فرط الشحوم هو نتيجة تزايد انخفاض كثافة البروتين الشحمي (Lipoprotein) وهوالبروتين الناقل الأساسي لنقل الكوليستيرول في مجرى الدم. لحسن الحظ هناك العديد من الوسائل لإبقاء هذه الحالة محدودة وهدفي هو محاولة مساعدتكم لإيجاد وسيلة لعكس العملية.

أذكر شخصاً كان قد بلـغ الستين من عمره عندما شخّص له الأطباء أنه أصبـح مصابـاً بتصلب الأوردة. وكان قـد تقاعـد مؤخراً من عمله المتطلّب ولكنه لم يكن مستعداً للتخلّي عن بعض «كمالياته» في الحياة مثل السجائر والخمر اليومي. كان يشعر أنه كان يستحق هذه التبذيرات الصغيرة بما أنها كانت جزءاً من تقاعده المريـح الذي طالما كان يحلم به. وقد أخبرني أنه ليرضي ابنته إتبـع نصيحتها بتناول بعض الفيتامين E وتخيّل أنه كان قد بدأ يشعر بتحسّن نتيجة لذلك، وتساءل إذا كان هذا نوع من الإضطرابات العاطفية (Psychosomatic). هل بدأ يشعر بالتحسن لأنه كان يتوقـع ذلك أم هل كان بالحقيقة يتجاوب مـع الفيتامين E ولقد كان هذا سؤالاً مشحوناً أعرضه عليكم، فسألته إذا كان قد سمـع بالمثل القائل «الرجل هو ما يأكل».

وبعد أن أخذت صحّته بالتحسن المضطّرد ، بدأ يتسـاءل إذا كان الإقلاع عن التدخين والشرب فكرة سديدة. (لقد حدث هذا بعد فترة، إذ أنه كان دائماً يصر على أن هذه الأشياء الصغيرة كانت تجعله سعيداً. وفي إحدى مناقشاتنا ذكّرته بردة فعله الأولى حول منافـع تناول الفيتامين وكيف أنه هو بنفسه وفّر البرهان لهذه النظريات. حاولت أن أشرح له عن كثافة البروتين الشحمي، حاملي الكوليستيرول الأساسيين في مجرى الدم، وهـذا مـا يـزيـد من خـطورة التعـرض لتصلب الأوردة. أخبــرتـه عن التأكسد، وهو البروتينات الشحمية ذات الكثافة المنخفضة، بأنهـا كانت ذات أهمية كبيرة كحلقة مانعة للتأكسد وبأن الفيتامين E كان ضرورياً جداً لها. لقد كان الفيتامين على الأكثر هو الذي وفّر الصدمة لنظامه الذي تعرّض لنسب عالية من الشحوم نتيجة لحميته الغذائية، وأن هذه المواد المانعة للتأكسد هي على الأرجـح التي حسّنت حالته وعكستها إلى درجة معينة.

ثم أخبرني عن المتاعب التي عانى منها أثناء المشي. وقال إنه بعد

أن كان يمشي ولو لمسافة قصيرة كان يعاني من آلام شديدة في رجليه ويبدأ باللهاث سريعاً. فقرّر بالتالي أن يقلع عن التدخين وشرب الكحول وأن يتبع نظاماً للعلاج. ووافق على تعديل حميته الغذائية وأن يتابع تناول الفيتامين وأن يأخذ حقن فاسولاستين (Vasolastine) كعلاج للأنزيمات.

لقد تعاملت مع علاج الأنزيمات هذه لسنوات عدة وقد رأيت تحسنات مدهشة مع المرضى مثل هذا الرجل. لذلك سررت بنصحه بها. وأنا سعيد بأن أقول أنه تغلّب على مشاكله تماماً وقد أصبح باستطاعته الاستمتاع بفترة تقاعده كمواطن مسّن بالرغم من أنه تخلّى عن بعض أهوائه وشهواته. فقد كان ينظر إليها في السابق كضرورة للاستمتاع في الحياة ولكنه لاحظ في ما بعد أنها ليست ذات أهمية بدون صحة جيدة.

أودّ الآن أن أدخل في تفاصيل موضوع مستحضر الأنزيم فاسولاستين (Vasolastine). وكما ذكرت سابقاً لقد استعملت هذا المستحضر لسنوات عدة وسررت بنتائجه. ولأظهر لكم أهميته وفعاليته سوف أعرض لكم فقرة من تقرير نشرته المجلة العالمية للأبحاث والتحقيق (The International Journal for Research and Investigation) في مرض تصلب الأوردة والأمراض المتعلقة به في يونيو 1982:

1 ــ الفاسولاستين (Vasolastine): هو مستحضر أنزيمي، يُحقن في عضل مجموعة من الأشخاص المسنين من شأنه تخفيض نسبة التريغليسيريد وكوليستيرول البلازما الصامد بكميات تتناسب مع تركيزها الأساسي.

2 ــ معدّل التريغليسيريد بعد ثلاث ساعات من تناول وجبة غنية بالدهون تعتمد بشكل مباشر على مستوى الصمود الأساسي. وتنخفض هذه

النّسب بشكل ملموس بعد خمسة وعشرين يوماً من المعالجة بالفاسولاستين (Vasolastine).

3 ـ تؤكد الملاحظات فيما يتعلق بنتائج الدراسات داخل الأنابيب المخبرية أن الفاسولاستين (Vasolastine) يتعاون مع حالة الشحم البروتيني النامية داخل الجسم (Endogenous Lipoprotein Lipase).

وبالرغم من اختلاف النظريات المقدمة لأسباب تصلب الأوردة، فالمسلّم به بشكل واسع أن عملية بناء البروتينات الدهنية المختلفة تلعب دوراً حيوياً، بما أن تغيّر درجات البروتينات الشحمية المفردة يتحكم بكمية الكوليسترول المنقول في البلازما وبالتالي يحدّد توفّره ليوضع في أنسجة الأوعية. لهذا السبب هناك اهتمام كبير بدور حالة البروتين الشحمي (Lipoprotein Lipase) وهي الأنزيمة التي تتحكّم بمعدّل البروتين الشحمي الجاري بعد تناول الدهون.

تعتمد كمية الشحم في البلازما على معدّل دخوله في الدورة الدموية من المعي عبر اللمف (Lymph) في الكبد وكذلك على معدّل انتقاله عن طريق التخزين وعملية الأيض المؤكسدة (Oxidative metabolism).

يُنقل التريغليسيريد والكوليسترول الحموي في البلازما بشكل ذرات من مستحلب الطعام المهضوم قبل امتصاصه في المعي دقائق كيْلُوسية (Chylomicrons) وتتكوّن بروتينات شحمية ذات كثافة منخفضة جداً والتريغليسيريديميا الناجمة عن الاكل (Postprandial Triglyceridaemia) كنتيجة لازدياد مكوّنات البلازما هذه بسبب اختلال التوازن الطبيعي للأكل وعملية الأيض. أما إعادة هذا التوازن فيعتمد بالدرجة الأولى، على إطلاق نشاط البروتين الشحمي في البلازما.

لقد ظهر أن أحد نتائج استعمال حقن مستحضر الأنزيم فاسولاستين

في العضل لفترة زمنية طويلة كان تخفيض قيمة الـذرْوَة (Peak Value) للشحوم الجارية وهذه تحصل بعد ثلاث إلى أربـع ساعات من تناول وجبة طعام دسمة وشحمية. وقد قيست كثافة أو عكر البلازما لإظهـار تغيّر تعداد مستحلب الطعام المهضوم قبل امتصاصه في المعي دقـائق كيلوسية (Chylomicrons). وقد سبق وتم إظهار أن بإمكان الفاسولاستين (Vasolastine) أن يؤثـر بشكل ملمـوس على درجات الكـوليستـرول في البلازما عند الأشخاص المسنين. وهدف الدراسة الحالية إذن هو التحقق من نشاط هذا المستحضر على أجزاء التريغليسيريد الموجودة في الشحم الغـذائي (Alimentary Lipaemia) في محاولـة لتحديـد ما إذا كـان هذا المستحضر يعاون حالّة البروتين الشحمي داخل الجسم البشري أيضاً.

بما أن درجة ارتفاع أعلى مستوى لتريغليسريد البلازما بعد وجبة طعام دسمة يتعلق بـ(a) معدّل امتصاص الدهن و(b) نشاط أنزيم حالة البـروتين الشحمي (Lipoprotein Lipase = LPL)، إن تخفيض أعـلى مستوى على هذا النحو يدل على أن الفاسولاستين (Vasolastine) يؤثر على أحد هذه العوامل. والتغيّرات الملموسة في مرور الشحوم عبر غشـاء المعي المخاطي قد تتأثر بمستحضر أنزيم يعطى بواسطة حقن في العضل ولكن المرجّـح أن نقطة النشاط في حقل نشاط حالّة البروتين الشحمي.

إذن يمكن للفاسولاستين (Vasolastine) أن (a) يحتوي على حالّـة البروتين الشحمي (LPL) وبالتالي يزيد تركيـز الـ(PLP) في البلازمـا. (b) ينشط حـالّة البـروتين الشحمي بالإنـدماج معهـا في عملية تحليـل شحمي. (c) ينشط حالّة البروتين الشحمي بإزالة منتوجات تفاعـل هذا الأنزيم، مثل أكسدة الحوامض الشحميه الفالتة أو أية تفاعلات بنـائية أو أيضية أخرى.

وحول نفس موضوع الفاسولاستين (Vasolastine) قرأت تقريراً مثيراً

للاهتمام عن دراسة قام بها دايفيد أ. هول من دائرة الطب في جامعة Leeds وروجـر كوكس وجيني سبـانسـويـك من مستشفى (Netheredge, Sheffield) وفيما يلي خلاصة مختصرة عن هذا التقرير:

لقد أجريت تجربة عشوائية مراقبة وسريعة على مستحضر الأنزيم الحالّ للشحم فاسولاستين (Vasolastine) في معالجة بعض ظواهر تصلب الأوردة عن إثنين وستين مريضاً مسناً دخلوا بالتتابـع. فأظهر المرضى المعالجون بالفاسولاستين (Vasolastine) ما يلي:

1 ـ تحسُّن ملموس إحصائياً في بعض المتغيرات المخبرية والكيميائية ـ الحيوية المهمة.

2 ـ إرتباط سلبـي ملموس إحصائياً بين التغيّر في مجموع كوليسترول المصل ومستوى هذا المتغير قبل البدء بالعلاج.

3 ـ أن الكوليسترول الموجود في البروتين الشحمي ذو الكثافة العالية لم يتأثر بالعلاج.

يمكن الإستنتـاج من النقـطتين الأخيـرتين أن الفـاسـولاستين (Vasolastine) يمكن إعطاؤه دوراً علاجيـاً في معالجـة مرض البـروتين الشحمي نوع (Type IIb Lipoproteinaemia)B2 على المرضى في هـذا العمر.

يسبب تصلّب الشرايين، بشكل مباشر أو غير مباشر، أكثر من 40 بالمئة من الوفيات في المجتمـع العربـي. كذلك هو مسؤول عن عوامل الأمراض المتعلقة بعوارض الشيخوخة، ومجموعة الأشخاص المسنين هم أكثر قابلية لظواهر هذا المرض. وقد أجريت دراسة للتحقق من تأثير المستحضر الأساس الفاسولاستين Vasolastine على الأطـراف المصابـة بفقر دم حاد بسبب انسداد الشرايين في هذه الوحدة وهذا ما شجعنا على القيام بفحوصات أكثرتفصيلاً على هذا المنتوج.

ويقول المصنعون إن الفاسولاستين (Vasolastine) يؤثـر على حالـة تصلّب الأوردة بشكل إيجابـي. وهذا القول مدعوم بدراسات عديدة على الحيوانات وقد ظهر أن بمقدوره أن يعكس صفائـح تصلب الأوردة الحاد عند الأرانب والجرذان وأن يحـرّك الشحم من أكبادهم. وقـد أظهرت الدراسات على الإنسان أن باستـطاعة المستحضـر أن يؤثر على نسبـة كـوليستيرول البـلازما وأن يخفض مـرض الشحم الغذائي (Alimentary Lipaemia) الذي يتبـع وجبة الطعام الغنية بالدهن، وقد تحسنت حالة العديد من العاملين إثر معالجتهم بهذا الدواء بعد إعطائه كعلاج.

ويمكنكم من هذه المقتطفات أن تقدّروا قيمة علاج الأنزيم في مداواة الحالات التي نتعامل معها في هذا الكتاب.

أود الآن أن أعود إلى موضوع تناول الفيتامين باختصار. لقد بيّنت أهمية الفيتامين E، ولكنه من القيّم أيضاً معرفة أن تناول زيت زهرة الربيـع أو كعب الثلـج ممزوجاً مـع الفيتامين E قد أثبت أنه نافـع جداً. وهذا أيضاً ينطبق على دواء (Arterioforce) الذي ذُكر أعلاه، وكذلك دواء آخر من وضـع الـدكتـور فـوغـل اسمــه (Vinca minor). وهــذا الأخيــر هو مستحضر من الأعشاب الطازجة يستعمل في معالجة مشاكل جريان الدم في النخاع وما ينجم عنها، مثل انعدام التـركيز وضعف الـذاكرة بالإضافـة إلى الصداع والـدوخة والأصـوات في الأذن، ومصاعب في المقدرة على التكيّف والاتصال. وقد لا تظهر نتيجة هذه الأدوية بين ليلة وضحاها ولكن علينا أن نتذكر أن تصلب الأوردة هو حالة تتقدّم ببطء وتتعدى خلسة وبصمت، وبدون أية علامات أو أعـراض ظاهـرة عادة إلا عندما يصبـح المرء في مرحلة متقدمة من المرض. وكلّما ضـاقت الأوردة كلّما بدأ ظهور المشاكل.

وإذا أردنا الوقاية من أمراض القلب التاجية علينا أن نتخذ خطوات

للسيطرة على تصلّب الأوردة. وهناك وسائل تسمح لنا بعمل ذلك وفي بعض الأحيان قد تنعكس الحالة. وللحصول على هذه النتيجة من الضروري إتباع حمية قليلة الكوليسترول وبعض الأحيان أنصح الناس أن يتبعوا حمية حيوية واسعة (Macrobiotic) لفترة من الزمن. ويمكن إيجاد حميات غذائية أكثر اختصاصاً في فصول لاحقة للمواضيع المناسبة.

وقد وجدت ردود فعل مشجعة للغاية من قبل المصابين بتصلّب الأوردة بعد الولوج إلى لب المشكلة والعمل بإيجابية نحو تحسين صحتهم. قد يحتاج الأمر في البداية إلى مجهود للتكيّف مع نظام جديد. ولكنه ليس من الضروري أن تكون التغييرات اللازمة قاسية. لا تنسى أبداً أن صحتك هي التي على المحك وهي تستحق منك بالتالي عناية أكبر . وتذكر أيضاً نوع الاطعمة التي تأكلها وليست الكمية هي التي تحدد مدى تحسن الصحة.

ضع خطة وتذكّر أن جسمك سوف يعوّض عليك الجهد الذي بذلته وسيعطيك صحة أفضل. ونحن نعلم أن تصلّب الأوردة ليس مشكلة جديدة ولكنه من المقلق أن نرى نسبة زيادته. وننصح المرضى في مجال الطب الطبيعي منذ سنوات بالإنتباه إلى حمايتهم الغذائية التي هي من أسباب مشاكل الأوعية الدموية. ومن المشجّع أيضاً أن نعلم أن العديد من زملائنا التقليديين ينصحون مرضاهم المصابين بتصلب الأوردة وذوي النسبة العالية من الكوليسترول، بأهمية ومنفعة أكل العصيدة أو الثريد.

إن تعبير أثيروما (Atheroma) المشتق من الكلمة اليونانية التي تعني العصيدة أو الثريد، قد استُعمل لأول مرة عام 1904 عندما ابتكر مورشاند تعبير (Atherosclerosis) وهو اسم آخر لتصلب الأوردة. ومن المثير للاهتمام أن نرى أن الإسمين يدلان على عملية تتعلق بالأوردة، بشكل أو آخر،و هي ترسّب الدهون .

عند عودتي مؤخراً من رحلة إلى الهند منذ فترة قصيرة من الزمن، رأيت أكثر من ألف مريض. وقد كنت أفكّر بالواقـع أن أمراض الأوعية الدموية لم تكن شائعة هناك. ولكنني لا أشك أن فترة الراحة هذه لن تعمّر طويلاً عندما أفكّر بالأطعمة والمأكولات التي تسمى «متمدّنة» التي تُستَورَد إلى هـذا البلد. لأنهم بفعلهم هذا يستـوردون بعض مشاكـل الغـرب الصحية.

وخذ أخيراً العبـرة من الطبيعـة : لقد ولـدنا منهـا وننتمي إليها ويتوجب علينا بالتالي الإلتزام بقوانينها .

الكوليسترول Cholesterol

نظرت الطبيبة الشابة الجالسة أمامي إلى الملف على طاولتها مرتين ثم قالت لي أنها لا تستطيع أن تصدق عينيها. «كيف يمكن أن تكون نسبة الكوليسترول عندك قريبة من الثمانية؟» عليّ أن أعترف أن النتيجة جاءت كصدمة بالنسبة لي أيضاً ثم اقترحت عليها أنها قد تريد أن تعيد الفحص مرة ثانية. غير أن الطبيبة كانت متأكدة من أن النتائج صحيحة. سألتني عن حميتي الغذائية ثم إذا كنت أدخن أو أشرب الكحول. ثم سألتني إذا كنت أتناول الثريد عند الفطور وإذا كنت أعلم قدر أهمية الصحة العامة وخاصة بالنسبة لدرجة الكوليسترول، فأكدت لها كذلك. ثم أرادت أن تسألني إذا كنت آكل الكثير من البيض وهنا أيضاً أكّدت لها ـ بيضتين على الأكثر في الأسبوع. ثم شرحت لها أن حميتي الغذائية كانت تتضمن الحبوب، الفاكهة والخضار الطازجة واللبن الرائب وحيث أمكن كنت أحاول تقليل تناول الدهون الحيوانية والسكر. ما هي إذن أسباب هذه النسبة العالية في الكوليسترول؟

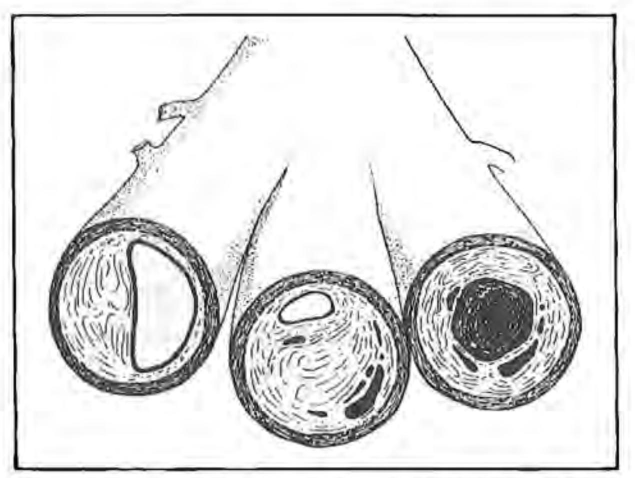
بما أنني أمارس الطب منذ ثلاثين سنة، علمت ما كانت الطبيبة تبحث عنه. عندما أدركت الخلفية استطعت أن أفكّر بسبب أو إثنين جعلا نسبة الكوليسترول عندي أعلى مما ينبغي لها أن تكون، فأخبرتها أنني في الوقت الذي أجريتُ فيه الفحص كنت تحت ضغط كبير. كان عليّ أن أحضر عدة عشاءات رسمية وبسبب ضيق الوقت لم يتسنّ لي أن أقوم بأية تمارين جسدية. وأنا أمضي عامة معدّل تسعين ساعة في الأسبوع في

غرف المعالجة مع المرضى، تحت الضوء الاصطناعي. . . إلخ . ، وقد خدمتني نتيجة الفحص بأن جعلتني أتنبه بأنه عليّ أن أكون صارماً مع نفسي وأن أبدأ بممارسة ما أنصح به المرضى.

قررت أن أعتني بحميتي الغذائية بصرامة وأن أتبع الريجيم خلال الشهر المقبل، وصممت أيضاً أن أجد الوقت لأقوم بنزهة مشي لفترة نصف ساعة على الأقل كل يوم، وكذلك لأن أكرّس وقتاً أكثر للجلوس والتأمل مجدداً. ولحسن الحظ نظامي الجسدي بحالة جيدة وصحيحة وذات مناعة، لذلك مع الإجراءات المذكورة أعلاه استطعت أن أخفض بسرعة درجة الكوليسترول إلى معدّل أقل . وقد جعلت أكل بعض العنب كل يوم كعادة روتينية عندي، دون أن أنسى مضغ بذوره جيداً. وقد تناولت حبة Chelation يومياً وذررت بعض الصويا (SojaForce) فوق ثريد الفطور. وحبوب الصويا هي غذاء يحتوي على فيتامين E طبيعي في شكل يستطيع أن يمتصه الجسم بسهولة وهو ضروري لنشاط العضلات والغدد التناسلية. إن حبيبات البروتين العالية النوعية والسريعة الذوبان والتي تؤخذ من الحليب، وجرثومة الحنطة وفول الصويا، طعمها لذيذة خاصة إذا أذيبت في عصير البرتقال أو الحليب، أو حتى إذا ذُرَّت فوق الحبوب، وهي سريعة الهضم. وقبل انقضاء الشهر عاد معدّل الكوليسترول عندي إلى ما كان يجب أن يكون عليه.

والآن لنرى ما هو الكوليسترول في الحقيقة، عدا أنه كلمة قد أصبحت مؤخراً شائعة أو «على الموضة»، يوجد في الدم جزيئة شحمية في التريغليسرول والحوامض الدهنية الحرّة تضم الكوليسترول، وهو دهن بغاية الأهمية يسمى أيضاً الشحميات الفُسْفوريَّة (Phospholipid) وهو شبيه بالليسيتين أو بعض الفيتامينات أو الهرمونات، الكوليسترول غير قابل للذوبان في الماء ولذلك فإن هذه الشحوم تبقى معلّقة في بلازما الدم بعد

أن تكـون قد تشكّلت بشكـل بروتيني شحمي يسمى بـروتين شحمي (Lipoprotein). عندها يضـع جسمنا غلافاً صدفياً للبروتينات غير القابلة للذوبان حيث تتواجد التريغليسيريد، والكولسترول، والـدهون الأخـرى. وتتشكل هذه بشكل ذرات صغيرة تسمى أحياناً كرات. وهي تبقى عالقة في بلازما الدم بما أنها في غلاف البروتين القابل للذوبان في الماء. وهذه الكرات الصغيرة تنضغط في البروتينات ذات الكثافة العالية أو ذات الكثافة العـالية جـداً. وهي تحتوي على عـدد أكثـر من المعـدّل بكثيـر من التريغليسيريد والكوليسترول وهي أثقل من الماء بكثير.



ينتج عن نمو العصيدة داخل الشرايين تأثيرات مختلفة. عندما يصبح نصفها مسدوداً، يمكن أن ينتبه الشخص إلى هذه المشكلة فقط عند الركض، ولكن مع انسداد معظم الشريان (في الوسط) يبدأ خطر الانسداد التام للعرق من قبل هذه الخثرة (إلى اليمين).

بالرغم من أننا غالباً ما نصل للاعتقاد بأن الكوليسترول هو العامل الأساسي الذي يؤدي إلى حالات مشاكل أوعية القلب الدموية، فإن هذا ليس صحيحاً تماماً. فالحالات مثل النوبات الدماغية، أوالخناق، أو إخفاق وظيفة الكلى، أو النوبات القلبية هي بشكل عام نتيجة عملية تدريبية حيث

يتفاقم وجود الكوليسترول والدهون بين الخلايا الطبيعية وتعتمد الأوردة والعضلات على نقل الأوكسيجين بفعالية في مجرى الدم. ونسب الدهون والكوليسترول العالية يجب أن تُمتَص داخل جدران الأوردة، وإذا كانت هذه العملية مبالـغ فيها فهناك خطر من انفجار خلايا الأوردة. وإذا حدث هذا فإن مقدرتنا الموروثة على المداواة سوف تهرع لإنقاذ ترميم المنطقة المتضررة، فتكوّن خلايا جديدة مـع أنسجة شعرية أكثر، مشكّلة لُوَيحْة صلبة في جدار الوريد مما يؤدي إلى إعاقة جريان الدم، وهذه اللُوَيحْة هي النسيـج النَدْبـة (Scar tissue).

هناك حالات أخرى قد تسبب للأوردة فقدان ليونتها وبعض البقايا سوف تتكوّن بشكل ذرات قد تؤدي إلى مشاكل أشد خطورة، وتدريجياً تتدخل هذه اللُويحْات الصغيرة على جدار الوريد الداخلي في جريان الدم وغالباً ما تسبب هذه اللُويحْات الحرة تأثيرات خطيرة وفي بعض الأحيان مميتة. لا يمكن إهمال وجود هذه اللويحات داخل الأوردة وبالتالي فإنه من الضروري معرفة كيف أتت.

مما لا شك، فيه أن النيكوتين والكحـول والإرهاق وسـوء تدبيـر الحمية الغذائية هم عوامل أساسية مشاركة في التسبب. وحتى بإتباع حمية قليلة الكوليسترول لا يمكننا التسليم جدلاً بأن عملية تشكّل اللويحات أو التكلّس هذه يمكن إحباطهـا أو عكسها. ويسـألني المرضى بعض الأحيان إذا كان الكوليسترول موجوداً في كل الشرايين. نعم، بالطبـع، إن الكوليسترول موجود في جميـع الشرايين والأوردة ولكن تكوين اللويحات لا يتم إلا في الأوردة.

والكـوليسترول مـادة شديـدة الإنزلاق وهـو ينسَلّ وينـزلق داخـل الأوعية الدموية، وهذه الكتلة المنزلقة هي بالطبـع مضرّة، غير أنها ليست بأهمية وخطورة الذرات الصغيرة. والكوليسترول مادة حيوية موجودة في كل خلايا الجسم وهي إحدى محتويات الصفراء (bile) والهرمونات وهي

تساعد في تصنيع الفيتامين D تحت الجلد. وإنطلاقاً من أنها مادة ضرورية، يتوجب علينا إيجاد طريقة للتحكم بالكوليسترول وضبطه وليس إلغاؤه.

وفي حالات إنسداد الأوردة، أثبت إجراء عملية فتح مجرى الوريد التاجي نجاحاً باهراً. غير أن هذا لا يحل المشكلة كلياً. فمثل عملية التمييل هذه يمكن إجراؤها على الأوعية الدموية الأساسية ولكنها قلّما تكون حاسمة إذا كانت هناك مشاكل في الدورة الدموية.

ولقد قرأت في تقرير في مجلة الطب البريطانية في تشرين الثاني 1985 أن الفحوصات قد استنتجت أنه من أصل 312 مريضاً خضعوا لعمليات تمييل الوريد التاجي الجراحية، 190 مريضاً (أي 61 بالمئة) منهم عانوا من مشاكل عصبية بعد العملية. ولكن معظم المرضى ــ 72 بالمئة ــ لم يضعفوا بشكل خطير، ولكن خمسة عشر منهم عانوا من نوبات دماغية، عشرة منهم لم يستعيدوا الوعي، وخمسة وعشرين منهم أصيبوا بغشاوة البصر أو بعض المشاكل الأخرى من تلف البصر. بالرغم من أننا نعترف بجميل العلم الذي قدَّر الجراحين على إجراء عمليات التمييل، فإن المسؤولية تقع على كل فرد يريد أن يقي نفسه قدر المستطاع من ضرورة الخضوع لمثل هذه الجراحة القاسية.

هناك نسبة كبيرة من الكوليسترول في الأنسجة في الدماغ أو النخاع الشوكي هي أيضاً مستخدمة في تصنيع الهرمونات والكوليسترول الذي يجري في مجرى الدم وهو يسمى أيضاً كوليسترول المصل (Serum cholesterol). وهذا جزئياً يتضمن البروتينات الدهنية التي يوجد منها عدة أصناف مثل الألفا، بيتا، ما قبل بيتا Pre-Beta. إستخدام هذا الجزء من الكوليسترول في الجهاز العصبي مسؤول عن عملية طبيعية وتتوقف فعاليته على تنظيمنا للحمية الغذائية.

طريقة دخول الكوليسترول الحميوي إلى مجرى الدم موصوفة

بوضوح في كتـاب: (The Liver, the Regulator of Your Health) الذي ألفه الدكتور فوغل، أما المواد الثلاثة التي يتعارض معها الكبد فهي الدهن الحيواني، الكحول، والنيكوتين. وفي كثير من الحـالات يصبـح هذا المختبر المدهش مكتظاً أكثر من اللازم بهذه المواد بحيث أنه لا يستطيـع تكييف نفسه. أما وظيفـة الكبد الـرئيسية فهي استقبـال المغذيـات عبر الأمعـاء، وإذا كان ضـرورياً تخـزينها بحيث يـوفّر المعـدّل أو التوازن الصحيـح في الجسم. بالرغم من أن الجسم قادر على صنـع الكوليسترول خاصته، فإنه يعتمد على الكوليسترول الذي نكتسبه من طعامنا. وهنا يصبـح المنطق ضرورياً. فإن الجسم يستطيـع أن يتكيّف مـع كمية معينة من الكـوليستـرول. لنـأخـذ مثـلاً الـدهـون المتعـدّدة غيـر المشبعـة (Polyunsaturated Fats): فيمكن لهذه أن يكون لها تأثير التركيز العالي بالنسبة للكبد والمرارة أو الحويصلة الصفراوية اللذان يجتمعان لتكوين الكوليسترول الذي يتبلور عندها ليصنـع الحصاة الصفراوية. ومن الواضـح أن الأشخاص الأصحاء يستطيعون التكيّف مـع الكوليسترول الحميوي أكثر من هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية، إذن مرة ثانية أقول أنه من الضروري الانتباه ومراعاة القوانين الحميوية.

ومـع قليل من التفكير والاعتبار لن يكون هذا شاقاً، لأنه في الواقـع أنواع الطعام التي تحتوي على الكوليسترول قليلة. بشكل عام إن الأطعمة المأخوذة من المصادر الحيوانية مثل اللحم والبيض، والدجاج والألبان غنية بالبـروتين والكوليستـرول. ومن المعروف أيضـاً أن الكبد وبعض الأسماك الصدفية تحتوي على نسبة عالية من الكوليستـرول. وينصـح بإدخال بعض النشويات الغير مكرَّرة في الحمية بما أن هذا يساعد على صيانة جهازنا الهضمي ومقدرتنا على امتصاص الطعام بشكل جيد. غالباً ما يستلزم الأمر درجة معينة من تعديل الحميـة الغذائيـة لتخفيف نسبة كوليسترول الدم في الأوردة وأنسجة الجسم. إذن إن أهم الأسس تتعلق

بحميات الطعام الفقيرة بالكوليسترول والمذكـورة في الفصل السـابق، بالإضافة إلى التخفيف من استعمال النيكوتين والكحول، والانتباه إلى عامل الإجهاد، وهناك وسائل أخرى يمكن استخدامها لتخفيض مستوى الكوليسترول العالي.

بالإضافة إلى الحمية، يجب الاهتمام بالتمـارين الجسديـة، لأن التمارين المنتظمة هي إجراءات وقـائية، فهي حـافز لجميـع الأعضـاء الداخلية، تسـاعدنـا على النوم وتخفّض مستـوى الكوليستـرول. لماذا لا نقرّر الذهاب للسباحة مرتين أو ثلاثة في الأسبوع أو إلى رحلة طويلة مشياً أو حتى إلى نزهة على الدراجة. هناك مجموعة كبيرة من النشاطات المناسبة التي لن تضعنا تحت الإرهاق الغير ضروري حتى ولو كنا في سن متقدمة. وهي حقيقة لا شك فيهـا أن الإنسان الـرياضي الـلائق قليلاً ما يتعرّض إلى المشاكل المتعلقة بالكوليسترول.

وعلينا ألّا ننسى منافـع الفيتامينات والمعادن والعناصر الشحيحة. فمثلاً ظهر أن الفيتامين C يساعد الأشخاص ذوي الدم العالي لأنه يخفف الضغط عن الأوردة. ويمكن للكلسيوم أن يقوم بالعمل نفسه. والفيتامين B6 ذو منفعة في عملية بناء الحوامض الدهنية الضرورية وبالتالي فهـو ضروري في الحفاظ على دورة دموية صحيحة. والفيتامين E كما رأينا، يمكن اعتباره من مخفّضات معدّل الكوليسترول. وقد أظهر العديد من التجارب مؤخراً أن ما نعتبره «حميـة غذائيـة متمدّنـة» يفتقر إلى بعض الفيتامينات والمعادن والعناصر الشحيحة. وإذا أضفنا إلى هذه العوامل الغذائية تأثير الإجهاد والتلوّث يكون أمامنا مزيجٌ خطيرٌ من العوامل التي تؤدي إلى ضعف الدورة الدموية، ونوبات دماغية، وقلبية، وقد تؤدي إلى الموت في كثير من الحالات. وقد حثّت هذه الملاحظة بعض العلماء الأميركيين والكنديين ليطوّروا معادلة غذائية مركّبة ويوفرها في الأسواق

كغــذاء، وهي تسمّى الآن عـلاج الإستِخــلاَب أي «عـلاج التنسيق» (Chelation Therapy).

ما هو علاج الإستِخلاب بالضبط؟ لقد عُرِف لأول مرة في الولايات المتحـدة عام 1948 وهـو يحتوي على عـدد من الفيتامينـات والمعادن والعناصر الشحيحة وقد استُعمل لمحاربة تأثير التسمّم بالرصاص. غير أنه أظهر في التجارب أنه يساعد في تخفيض معدّل الكوليسترول وحتى أنه يستحلب ويذيب الذرّات المعلّقة الحرة الموجودة في الأوردة. وعلاج الإستِخلاَب يعمل أيضاً على توسيـع الأوردة الضيّقة. وقد أُجري العديد من الأبحـاث لمحاولـة دحض أو تثبيت هذه الأقـوال، ولكن لـلأسف لا تزال التناقضات حول منفعة علاج الإستخلاب مستمرة. بالنسبة لي إن البرهان موجود في الشهادات الحماسية التي يدلي بها المرضى الذين استعملوا هـذا العلاج، ويـظهر أن شهـاداتهم أتت كلها في مـدحـه، ولا يمكن الجدال في مثل هذه النتائـج.

علاج الإستخلاب هـو في الواقـع دواء مغـذ ومزيـج فعّـال من الأغذية المنبثقة من مصادر طبيعية. يمكن إعطاؤه بالحقن، ولكن إذا كان يفضل أخذه بالفم فهو متوفر بهذا الشكل. وليس له أية مؤثرات جانبية. ومن الممكن أن يعمل هذا العلاج على عكس عملية تصلب الأوردة، وهو بالمقابل يقوي العظام والأسنان.

ومن الـواضـح أن علاج الإستخـلاب قـد استقـطب الكثيـر من الاهتمام. وفي السنوات الأخيرة أثار اهتمام الطبيب الشهير الحائز على جائزة نوبل الدكتور لينوس بولينـغ، وهو محامي الفيتامين C العظيم وقد صادق على علاج الإستخلاب قائلاً: «أعتقد أنه نوع من العلاج الذي لا يقدّر بثمن لكثير من المرضى وهو يعتبر علاج بديل ليس لمـرضى تمييل القلب فحسب بل للمرضى المصابين بأنواع مختلفة من المشاكل».

وقد لاحظت أن قبول علاج الإستخلاب قد أصبح منتشراً على أنه يخفّض من التسمم بالرواسب المعدنية، وضغط الدم العالي، وكوليسترول الدم وبعض الأحيان حصى الكلى وهو يحسن الدورة الدموية كثيراً وكذلك شكل الجلد، وعمل الكبد، والسمع، والبصر، والصحة الجيدة بشكل عام. وبالتالي فإنه قد أعطى الكثير من الأمل للمصابين بالكوليسترول والمشاكل الأخرى بشكل عام.

بالطبع إن الأمر يعود إلى الفرد ليقرّر ما إذا كان سيتخذ الإجراءات لأننا في النهاية مسؤولون عن صحتنا. ليس هناك مكوّن «عجائبي» واحد يستطيع أن يقوم بالدور بدون دعم، فإنه بالأحرى نشاط التعاون الكلّي بين جميع المكونات العاملة والداعمة بعضها بعضاً. بناء على خبرتي، فإن قدر التناول اليومي لكل غذاء إضافي ضروري لتنظيف الأوعية الدموية مجموعة بفعالية في معادلة FLW وهي مكوّنة مما يلي:

فيتامين A	50,000–25,000 وحدة
فيتامين E (د ـ ألفا)	900–600 وحدة
فيتامين C	6,000–3,000 ملغم
فيتامين B_1	270–200 ملغم
فيتامين B_2 (ريبوفلافين)	50–45 ملغم
نياسين	105–50 ملغم
نياسيناميد	50–30 ملغم
حامض البانتوثينيك	500–250 ملغم
فيتامين B_6 (بيرودوكسين)	225–150 ملغم
حامض الفوليك	900–400 ملغم
فيتامين B_{12} (كوبالامين)	250–240 ملغم
بيوتين	100–75 ملغم
كولين (بيتارتريت)	940–725 ملغم

إينوسيتول	40–100 ملغم
المغنيزيوم (أكسيد)	400–630 ملغم
زنك (غلوكونيت)	25–37 ملغم
كروم (أسيتيت)	195–250 ملغم
سيلينيوم (ثاني أكسيد)	250–300 ملغم

إن هذه حقاً معادلة مثيرة للإعجاب ويمكن تناولها إلى جانب الأدوية الأخرى بدون أية تأثيرات جانبية سلبية. لن تظهر النتائج بين ليلة وضحاها، ولكن الشخص سوف يشعر بالتحسن تدريجياً. وقد أظهرت هذه المعادلة المدهشة أنها مفيدة في معالجة الكثير من المشاكل مثل الصداع، وغازات الأمعاء، والغثيان، والإسهال. ولم تظهر أية أعراض للتسمّم من جراء استعمالها.

علماً أن مياه الشرب لم تعد في مستوى النظافة لفترة طويلة بسبب الإضافات الكيميائية والتلوّث بشكل عام، فأنا أنصح بعض الأحيان باستعمال معادلة الإستخلاب FLW في الحالات حيث يشتبه بإمكانية تسمّم المياه.

وأنا أذكر رجلاً مسناً كان يجاهد في الدخول عبر عتبة عيادتنا وعندما نجح في المرور عبر العتبة وقف ينظر إلى الدرجات الصغيرة الثلاث التي ما زالت أمامه ويفكّر كيف سينجح بقطعها بعد أن عانى من العتبة الأولى، إلى أن أتى أحد موظفينا إليه وأعانه على التقدم. وقد أخبرني أنه كان باستطاعته السير بمفرده طوال حياته. لقد كان مزارعاً متقاعداً وكان معتاداً على السير في الحقول بدون أية مشاكل على الإطلاق. لم يلزمني الكثير من الوقت والجهد لإقناعه أنني أستطيع مساعدته، لأنه كان شديد الإستياء من خسارته للحرية التي نتجت عن عدم قدرته على السير بدون عون. لقد اعتبرته مرشحاً ممتازاً لعلاج

الإستخلاب، ولكنني أردت إقناعه به بليونة، بسبب كبر سنه. لقد نصحته بتناول حبة واحدة من الـ FLW وحبة واحدة من مركب ميغا المعدني المنسّق (Chelating Mega Mineral Complex) من صنع «أفضل ما في الطبيعة» (Nature's Best). لقد أتت النتائج مذهلة: عاد إلى العيادة بعد ثلاثة أسابيع بابتسامة عريضة على وجهه ليخبرني أن ساقيه كانا قد أصبحا أقوى وبأن الثقل الذي كان يشعر به قد خفّ. وبعد ستة أسابيع ثانية قال لنا بفخر أنه أصبح باستطاعته السير مجدداً بدون الإستعانة بعكاز. وكنت أسمع مثل ردة الفعل المشجعة هذه عندما قرّرت أن أنصح بالعلاج الذي للأسف ما زال يثير الكثير من الجدل. وأنا ألتقي على الدوام بهذا الرجل المسّن وهو يشعر بالسعادة ويمتدح هذا الدواء الذي منحه فرصة جديدة للعيش.

وقبل المتابعة أود أن أخبركم المزيد عن العلاج الذي ذكرته ــ المركب ميغا المعدني المنسّق. هذه معادلة فعّالة من المعادن الضرورية في أساس قليل الإثارة للحساسية يتضمن الكروميوم والسيلينيوم. وهو مؤسّس على معادلة نباتية يحتوي على فعالية ميغا من جميع المعادن الضرورية، كما يلي:

كالسيوم (كربونات وفوسفات)	1,000 ملغم
مغنزيوم (أكسيد)	500 ملغم
فوسفور (فوسفات الكلسيوم)	200 ملغم
بوتاسيوم (مركّب حامض أميني)	99 ملغم
زنك (غلوكونيت)	50 ملغم
حديد (فوماريت)	27 ملغم
منغنيز (غلوكويت)	10 ملغم
يود (أيوديد البوتاسيوم)	225 ملغم
مزيج من 21 حامض أميني	450 ملغم

لنلخّص الآن ما تعلّمناه عن مشكلة الكوليسترول. غالباً ما تسمى هذه المادة الدهنية بـ «إيميا» (Aemia) ومعناها: داخل الدم. فالأشخاص ذوو المعدّل العالي من كوليسترول الدم معرّضون أكثر من غيرهم لأمراض القلب التاجية. فرط الكوليسترولية العائلي (Familial Hypercholesterolaemia) هو الإسم الذي يُطلق عندما يتوارث كوليسترول الدم العالي في العائلة من جيل إلى جيل. لم أذكر هذا المرض سابقاً، ولن نستطيع أن نحدّده بسهولة ومن النافع أن يعرف المرء إذا كان عرضة لهذه الحالة. فهذا يظهر من خلال أورام في الأوتار (Tendons) و/أو قفا اليد أو الكاحل، كدليل على تراكم الكوليسترول. وهناك عارض آخر لفرط الكوليسترولية العائلي وهو وجود حرف أبيض في جزء من العين خاصة عند الشباب تحت الأربعين من العمر. كذلك الكتل وعروق الشحم الصفراء على الجلد بجانب العين تدل على الميل لكوليسترول الدم العالي بين الأنسباء الأقربون.

وإذا لاحظت ظهور مثل هذه العلامات من الأفضل ألّا تترك المسألة وعليك أن تلاحقها وتعمل لفحص الكوليسترول. فإذا كان التشخيص هو فرط الكوليسترولية العائلي، فإنه من النافع استعمال الدواء الجديد نسبياً الذي يسمى سيليكا (Silica) الذي هو مدهش لمثل هذه الحالات. وعليك أن تتذكّر أيضاً أنه يمكن الحصول على كمية وافرة من (Silica) من نخالة الشوفان، فيمكنك إذن أن تجعله جزءاً منتظماً من حميتك.

ويجب أخذ استعمال الحوامض الدهنية الضرورية (EFAs) بعين الاعتبار، للسيطرة على الدهون التي نحصل عليها من حميتنا وهذه تُعَدّ أجزاءً مهمة من الحمية الجيدة التوازن. غالباً ما نسمع عن منافع زيت زهرة الربيع أو زيت بذر الزبيب الأسود، فهي ملحقات غذائية مهمة لأنها تحتوي على حامض زيت الكتان ألفا (Alphalinoleic Acid) الذي يشجّع تصنيع حامض الإيكوزابنتانويك (Eicosapentaenoic Acid) والـ

EFAs الوقائية. ويؤدي النقص في الـ EFAs إلى متاعب في عملية الأيض وبالتالي فهي مهمة للحفاظ على صحة جيدة. وفي الفصل الحادي عشر حيث سأدخل في الإجراءات الوقائية بشكل مفصّل، سوف أعطي معلومات أوفى حول استعمال الـ EFA وأهميته.

والعلاجات المذكورة أدناه سوف تساعد في تخفيض مستوى الكوليسترول خاصة إذا اشتركت مع حمية غذائية جيدة التوازن. علينا ألّا ننسى أبداً أن الحمية المليئة بالدهون المشبّعة قد اعتبرت عاملاً خطيراً بالنسبة للأمراض التاجية، إذن بعض التعليمات سوف تساعد أكثر كوسائل وقائية ضد تراكم الكوليسترول:

- تأكد أن استعمال الزبدة والمرغرين قد خفض إلى الحد الأدنى
- لا تتناول أكثر من 3 بيضات في الأسبوع.
- تناول الجبن الحلّوم أو الجبن القليل الدسم بدلاً من الجبن الكامل الدسم.
- إذا كنت تأكل اللحم، إختر اللحوم الهبرة، ولكن من الأفضل إتباع حمية نباتية. لا تتناول أبداً لحم الخنزير مهما كان شكله: بيكون، هام... إلخ
- إلغ كل دهون الطبخ مثل دهن الخنزير، الزيوت النباتية العادية، وإذا كان ضرورياً استعمل زيت دوار الشمس، أو زيت العصفر، أو زيت الذرة أو زيت الصويا، وحتى في هذه عليك الإقتصاد.
- استبدل حليب البقر الكامل الدسم بالحليب الخالي من الدسم أو حليب الصويا.
- إنتبه عند استعمال الملح والسكر، لأنها تشكل خطراً على الصحة.

- حاول الحد من تناول المأكولات المعلبة أو المحضَّرة إلى الحد الأدنى.
- إعتنِ كثيراً بعدم التعرض للإكتئام والمحافظة على تخفيف وزن الجسم.

ولا تنس، أن الكوليسترول هو مثل صحة الفرد العامة. فهو مسؤولية الفرد الشخصية لأنه يظهر نتيجة للإهمال أو عدم الاهتمام. لقد أظهر الدكتور ألبرت شوايتزر الطبيب العظيم، الكثير من الحكمة عندما قال أن كل مريض يحمل في داخله عالمه الطبيعي الخاص. ووظيفة الطبيب هي مجرد تنبيه ذلك العالم الطبيعي.

السكتات الدماغية والجلطات في الأوعية الدموية

Thrombosis and Strokes

لقد شعرت بأسى كبير تجاه المريض الذي يأتي لاستشارتي بعد التعرض لسكتة دماغية. معظم الأحيان يكونون متقدمين في السن ولكن في بعض الأحيان يكونون في سن الشباب، حيث أن في هذه الحالة يكون تحمّل واقـع عدم القدرة على عمل بعض الأشياء التي كانت سهلة في السابق، أشد صعوبة، مهما كانت الظروف، فإن التفهّم والصبـر هما عاملان ضروريان كثيراً. فأي شخص كان يعيش حياة طبيعية مليئة بالنشاط يجد صعوبة في تقبّل هذا الشـيء فجأة، لأنه بعد السكتة الدماغية، لن يكون بمقدرته القيام ببعض الأعمال التي كان باستطاعته عملها بكل سهولة وبدون تفكير.

ولغرابة الأمر، يظهر أن إحدى مميزات مرضى السكتات الدماغية أنهم كانوا قبل تعرضهم لها نشيطين وحيويين، ثم فجأة، يتـوقّف كل ذلك، كيف يستطيـع المرء أن يتكيف مـع هذا وهل يمكن عمل أي شـيء بصدده؟

إنه من غير المجدي إخبار مرضى السكتة الدماغية أنه كان عليهم أن يخففوا من نشاطهم وسرعتهم قبل أن يحصل الضرر، لأن الحالة، في ذلك الوقت، تكون قد أظهرت نفسها وأن ذلك الواقـع لا يمكن تغييره. فمعظم الأحيان يصبـح استعمال الأيدي والأرجل غير متناسقاً وبالتالي فإن على المريض أن يواجه عامل الكبت الفكري بالإضافـة إلى مصاعب

العاهات الجسدية بحد ذاتها. وبوجود قابلية عدم انتظام ضغط الدم، فإنه لن يستطيع مساعدة حالته إلاّ إذا قرّر بإيجابية أن يبحث عن طريقة ما قد تساعد على تحسين موقفه.

بشكل عام، يتفاعل مرضى السكتة الدماغية بشكل جيد مع وصفة علاج (Auroforce) من صنع الدكتور فوغل، وهو مستحضر من الأعشاب الطازجة تناسب الأشخاص الذين يعانون من القلب العصبي ويرافق ذلك الشعور بالتوتر وصعوبة التنفس، وكذلك لحالات ضغط الدم المنخفض نتيجة لدورة دموية ضعيفة. هذا العلاج مكوّن من:

الزعرور البري ــ Crataegus oxyacantha (hawthorn berry).
الناردين ــ Valerian off. (Valerian).
زهرة الصبّار ــ Cactus grandiflorus (blooming cereus).
البهشية ــ Ilex aquifolium (holly).
الزوفا ــ Hyssopus off. (hyssop).

وإذا تناولها المرء مع حبة FLW كل صباح ومساء، يمكن لهذا العلاج أن ينفع مريض السكتة الدماغية كثيراً.

ماذا يحدث بالضبط عندما يتعرض المرء للسكتة الدماغية؟ لقد رأينا في السابق كيف أنه عندما لا تأخذ عضلة القلب كفايتها من الدم لدقائق قليلة، فإن ذلك الجزء من العضلة سوف يفسد ويبدأ تدريجياً نسيج الندبة (Scar tissue) بالتكوّن. أما درجة الضرر فتعرف عادة بواسطة جهاز قياس القلب الكهربائي (Electrocardiogram). وتعرف السكتة الدماغية كذلك بالاحتشاء أو «السداد»، أي منطقة من الأنسجة الميتة أو التي تموت نتيجة لإنسداد أو إعاقة في الأوعية الدموية التي تؤمن الدم للجزء المتأثر. وليس من الضروري أن يحدث السداد في عضلة القلب، فإنه يمكن كذلك أن يؤثر على الدماغ حيث تكون نتيجته: الشلل،وقد يحدث شلل

في الوجه، أو صعوبة في النطق، أو شلل من ناحية واحدة، مثلاً الأطراف من ناحية واحدة من الجسم تصبح بدون قوة. وإذا علقت كتلة دم متجمدة في وريد الرئة، بين الرئتين والقلب، فقد يكون هذا سبباً لنوبة فجائية أو لإنسداد وعاء دموي في الرئة. فالسكتة الدماغية هي حقاً خطرة إذ أن نتائجها لا يمكن دائماً عكسها أو إعادتها كما كانت عليه من قبل.

والسكتة الدماغية هي مظهر لمرض في الأوعية الدموية القلبية يؤثر على الأوردة التي تنقل الدم إلى الدماغ. فالإنسداد الجزئي لا يؤدي دائماً إلى تدمير كامل لأنسجة الدماغ لأنه عادة يظل هناك دم جارٍ كاف لإبقاء الخلايا حية. ويمكن للوريد أن يتحمّل ضغطاً كبيراً، بالرغم من أنه إذا انفجر فإن ذلك يؤدي إلى مشاكل خطيرة وهذا ما يسمى بالنزيف، عندما تتسرّب كميات كبيرة من الدم خارج الأوعية الدموية.

لقد عالجت مرضى السكتات الدماغية لفترة حوالي عشرين سنة في عيادتي في اسكوتلندة وإنه لواقع مرير أن تكون أعلى نسبة حصول للسكتة الدماغية في العالم هي في اسكوتلندة. لقد تمكنت من متابعة التقدّم المنتظم عند الكثير من مرضاي، بيد أنني قد واجهت عدداً من الحالات التي لم تحرز أي تحسّن ملموس.

أحد أهم العوامل هو كيفيّة تكيّف مريض السكتة الدماغية مع نمط الحياة الجديد الذي أُجبِر عليه. فالكبت غير مفيد بالرغم من أن قول هذا الشيء أسهل بكثير من تطبيقه. والأمثولة التي علينا أن نتعلّمها هي أن السكتة الدماغية عندما تحدث، لا نستطيع تحريك الزمن إلى الوراء، والحالة تدعو إلى تقرير القيام بعمل شيء إيجابي حيال الأمر، وكثيراً ما تفتح قنوات العلاج الفيزيائي (Physiotherapy) أبوابها أمام هؤلاء المرضى وعاجلاً ما يصبحون على علم بحدود قدراتهم الجسدية. ويكون الوقت قد حان لبعض العلاجات أو الوصفات الطبيعية كوسيلة

للتحسّن ضمن هذه الحدود المرسومة. وإذا تضمّن الأمر حالة عصبية، فباستطاعتي أن أنصح بوصفة الدكتور فوغل (Neuroforce)، التي هي وصفة تفيد في الإرهاق العصبي. فهي تساعد على استعادة القدرة العقلية والجسدية وتمنع فقدان الحيوية ويجب استعمالها خلال فترة النقاهة لمواجهة التعب الزائد، الكسل العام وفقدان الشهية. أما مكوّنات Neuroforce فهي ما يلي:

غلوكونات الكلسيوم ـ Calcium gluconate.

مسحوق الشوفان ـ Avena sativa trit.

حامض غلوتامي ـ Glutamic acid.

ليسيتين ـ Lecithin.

فوسفات الصوديوم Natrium phosphoricut .

جذور الجِنْسة ـ Radix Ginseng.

بالإضافة إلى (Neuroforce)، إني أنصح مريض السكتة الدماغية في كثير من الحالات بتناول مستحضر متعدد الفيتامينات لأن هذا سوف يدعم أنسجة العضلات.

وإذا نصح الطبيب المريض بضرورة تناول مانع للتخثر ولم يكن بإمكان المريض تناول الأسبيرين أو أي مزيل آخر للآلام ، فعلى المريض أن يبدأ بالتفكير بتناول مانع للتخثّر طبيعي. وهو يساعد في تخفيف حاجته إلى الدواء الذي لا يستطيع أن يتحمّله. يكتب الدكتور فوغل في كتابه: Nature-Your Guide to Healthy living ، عن خواص السرفيل الحدائقي ؛ المقدونس الافرنجي (Garden chervil) الذي علينا ألاّ نخلط بينه وبين السرفيل البري (Wild chervil). وهذه وصفة علاج بديل ممتازة إذا دعت الضرورة لتناول مانع للتخثّر. وقد استُعمِل السرفيل الحدائقي لسنوات عدة في سويسرا لمثل هذه الأهداف. فهو يمتاز برائحة عطرية

وهو مصنف من الأعشاب العطرية، ولكن لديه خواص طبية. يمكن فرمه إلى قطع صغيرة ورشه على السلطات والحساء بما أنه يمتاز بطعم لذيذ. ولهذه النبتة تأثير في ترقيق الدم وإذا كان هناك خوف من السداد أو الجلطة في الأوعية الدموية فإنه غذاء مكمّل يمكن الاعتماد عليه. بيد أن السرفيل يحتوي على الكومارين (Coumarin) وعلينا عدم الإفراط بتناوله واستعماله ، ولكن بالإمكان تناوله بأمان بشكل يومي لجميع أنواع التكوين العقيدي مثل البواسير (Haemorrhoids) والشرايين المتوسعة أو الدوالي (Varicose veins). وإذا أُخذ مع حب من (Kelpasan) الذي يُزاد إلى حبتين يومياً تؤخذان قبل تناول أي شيء في الصباح، فإن السرفيل سيكون ذات منفعة عظيمة. Kelpasan مصنوع من طحالب البحر النقية المأخوذة من المحيط الهادي وهو يحتوي على كمية وافرة من العناصر الاستشفائية. وهو علاج مكمّل طبيعي يداوي نقص اليود ويخدم كواقٍ من تضخّم الغدة الدرقية (Goitre). فهو، أي Kelpasan يحفز أيض الخلايا في الغدد الصمّاء ويزيد المقدرة العقلية والجسدية. ويمكن استعماله بأمان ما عدا في حالات الاختلال الوظيفي في الغدة الدرقية، حيث يكون من الأفضل استشارة الطبيب.

وإذا لم يحرز مريض السكتة الدماغية أي تقدّم بالنسبة لحدوده الجسدية، فإن عليه الخضوع للعلاج بالوخز، خاصة الأشخاص الذين لا يتجاوبون أو لا يتحمّلون مرققات الدم، أو المهدئات، أو ضابطات ضغط الدم أو الحبوب المنوّمة لأنّهم يتجاوبون جيداً مع العلاج بوخز الإبر.

ومع ظواهر طويلة الأمد نرى المزيد من انسدادات الأوردة القلبية وربما المزيد من قصور أو عجز القلب. فالوقاية من قصور القلب تتطلب المحافظة في كل النشاطات على هيكل أو بنية عظمية متناسبة. وعلينا ألا ننسى أنه مع أي نزع لأي عظمة من مكانها سوف يكون هناك تشويش

أو سلسلة تفاعلات على البنية بكاملها. وفي هذا المجال نرى أن العلاج بوخز الإبر يفيد كثيراً.

بعض الأحيان يمكن اختيار الوخز الأذيني لإزالة التوتر أو حتى الألم، ولكن هناك العديد من أنواع الوخز الأخرى يمكن استعمالها لعكس أو تصحيح مثل هذه الحالة، وباستعمال الوخز استطعت مساعدة الكثير من المرضى الذين لم يتحسنوا بوسائل أخرى. وإنه ليس من المستغرب أن يتوقع المرء تحسناً تدريجياً إذا ما اتبع النصح الصحيحة واهتم بتخفيض تأثيرات العوامل التي ذكِرت أعلاه.

وحتى بعد الجلطة الدموية هناك طرق نافعة كثيرة للتغلّب على العاهات التي تنتج عادة. تحدث الجلطة عندما تظهر الصفائح الدموية ميلاً متزايداً للتجمع على بعضها وبالتالي فإن عملية التخثّر تبدأ مع وجود تركيز عالٍ للكوليسترول. لهذه الحالة، إن زيت زهرة الربيع ذات منفعة كبيرة إذا أُخِذ مع الفيتامين E. وهناك وصفة علاجية ممتازة أخرى يمكن استعمالها: (witch hazel) بندق الساحرة (Hamamelis virginiana) وهي تناسب بشكل خاص الإحتقان الشرياني والبواسير، وتمدد الشرايين والتهابها، وللبواسير النازفة والدوالي. ويُنصح أيضاً باستعمال العلاج المقوّي (Lachesis D12) وهو تركيز خفيف فعّال من سم الأفعى يؤخَذ مع الأورتيكلسين (Urticalcin). والأخير هو مستحضر علاجي من الكلسيوم والحمض السيليسي (Silicic acid) يستعمل حيث يظهر النقص في الكلسيوم، ويساعد الأورتيكلسين (Urticulcin) في بناء العظم ويحسن الأظافر السريعة الإنكسار وتساقط الشعر. ويمكن استخدامه كإجراء وقائي عندما تتواجد كميات زائدة من الحوامض داخل الجسم.

وهناك اقتراح بسيط للمساعدة الذاتية وهو أكل شريحة خبز قمح كامل مع مربى الورد البري في أيام محدّدة غير متتالية بينما في الأيام

الباقية تؤكَل شريحة خبز القمح الكامل مع خليط من العسل والأورتيكلسين (Urticalcin). ولا يمكن أن يتأذى مريض الجلطة من إتباع هذه النصيحة البسيطة.

عندما نلاحظ أن هناك قابلية للتخثّر، على المرء أن يهدف إلى السيطرة على تكوّن الخثرة ويجب المداومة على فحص الأوردة للمحافظة على توازن الغدد المخثِّرة (Thrombolytic prostaglandin) التي تسمّى أيضاً بروستاسيكلين (Prostacycline). من خلال الخبرة توصلت إلى الإستنتاج أن مع هذه المشاكل المكوّنة للخثرة يمكن استعمال وصفة علاجية أخرى، وهي وصفة علاجية مركبة وهي تسوَّق بإسمي في سلسلة الوصفات العلاجية (Nature's Gift) وفيها زيت زهرة الربيع، زيت بزر الزبيب الأسود، العسل الملكي «الهلام»، توت سكوتشيا (Scotiaberry) والفيتامين E كمكونات.

غالباً ما يكون مرضى الجلطة القلبية معرّضون لعوامل عاطفية متقلبة. وقلة الحركة والطاقة هما المكان المناسب فتكون النتيجة النهائية ازدياد الشكاوي من الدورة الدموية. وإذا كانت الدورة الدموية ضعيفة، فإن الشعور بالإحباط هو النتيجة. يمكن التغلب على ذلك في بعض الأحيان بالتمارين الرياضية البسيطة، بينما إذا أخذ المريض موقفاً سلبياً فإن ذلك يجعل من المريض ألد عدو لنفسه. وإذا شعرت أنك تنتمي لهذه المجموعة فعليك أن تقوم ببعض التمارين في الأبحاث العقلية وتسأل نفسك بعض الأسئلة الوثيقة الصلة بالموضوع، مثل:

- هل أشعر بتآلف مع جسمي، ورأسي، وشعوري، وقلبي ؟
- هل أفعل الأشياء من غير اندفاع؟
- هل أشعر غالباً بالعدائية أو باختلاف مع الأشياء التي تحدث؟
- هل باستطاعتي مناقشة مشكلتي مع الآخرين، أو أن المشكلة

هي لي بمفردي وعليّ العيش معها بمفردي بدون إذعان الآخرين بها؟

سوف يكون للأجوبة على هذه الأسئلة تأثير مهم بالنسبة لفرصة شفائك، لأنها سوف تدل على موقفك العقلي. أعطِ مشاعرك فرصة للتعبير. ربما تحاول أن تسأل نفسك سؤالاً كانت والدتي تسألني إياه عندما كنت صبياً ـ وأنا متأكد أن والدتي لم تكن الوالدة الوحيدة التي سألت طفلها مثل هذا السؤال عندما كان الطفل يواجه معضلة ما. السؤال كان:

«لماذا لا تنصت إلى الصوت الذي في قلبك؟».

الدورة الدموية Blood Circulation

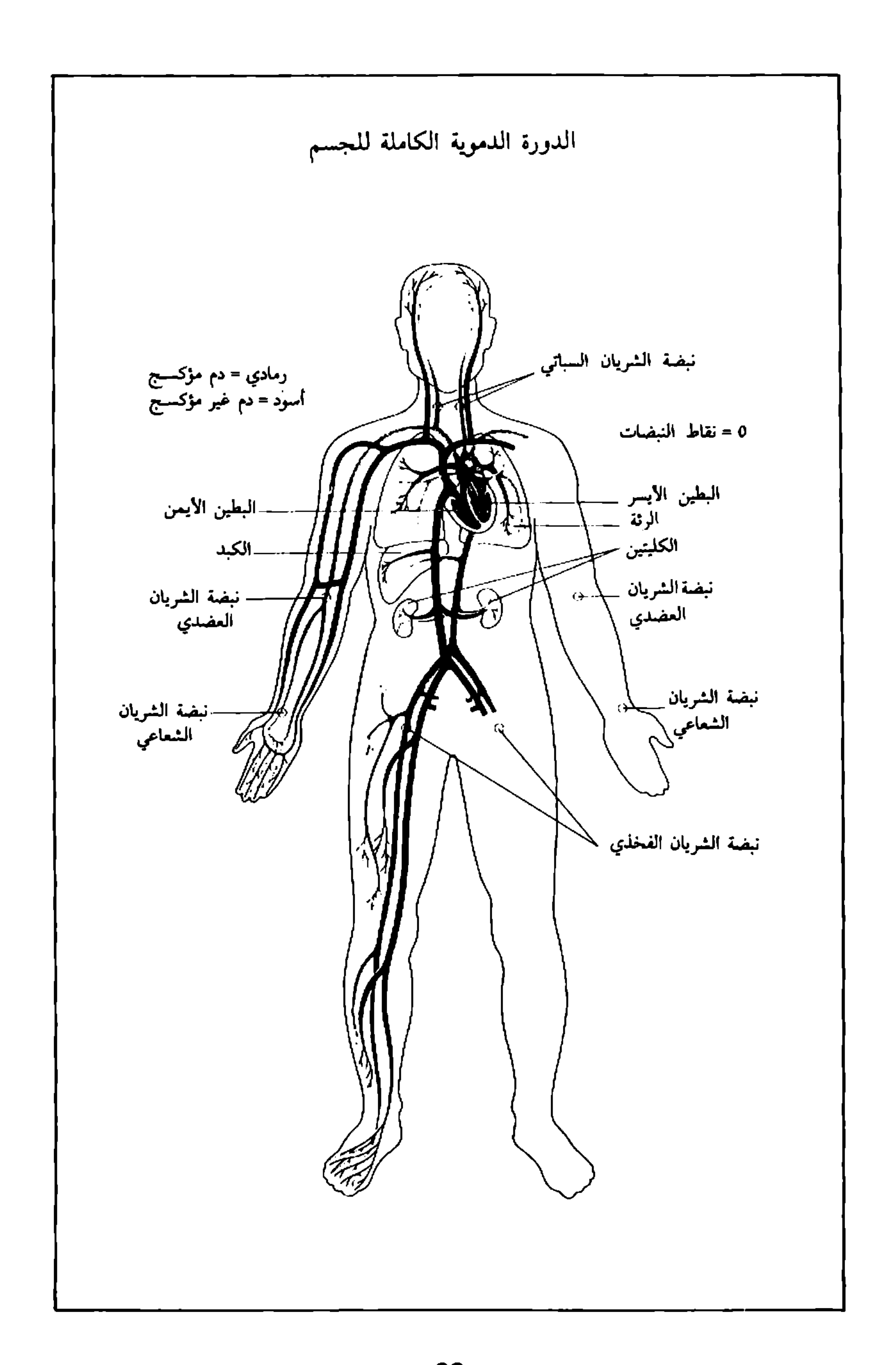
لا نبالغ إذا قلنا أن الدم هو عنصر أساسي حيوي للحياة. وهو يقوم بوظيفة مميزة في نقل الأوكسيجين والغذاء إلى جميع الخلايا والأعضاء في الجسم، بشكل أساسي عبر الرئتين والكلى، وهو يتخلص من البقايا والفضلات عبر الأعضاء المبرزة. ويوزع هذا السائل الأحمر الفيتامينات والمعادن والعناصر الاستشفافية، والأجسام المضادة وعناصر التخثير في الجسم. وبسبب المؤثرات السلبية التي نواجهها اليوم، يمكن اعتبارها معجزة إذا استطعنا أن نبقي دمنا نقياً من« الغزاة » مثل الفيروس الذي بإمكانه أن يكون سبباً لكثير من الأمراض والعلل، والتي يكون البعض منها صعب المواجهة والمجابهة إذا تحكّم في الجسم.

في الواقع، لو لم يكن هناك كرويات حمراء لكان هذا السائل المدهش أصفر اللون شفاف أو مائل إلى البياض. وعند الولادة يحتوي الإنسان على نصف باينت Pint تقريباً من الدم وعند البلوغ تزيد هذه الكمية لتصل إلى 8 إلى 10 باينت وهذا يساوي حوالي الـ10 بالمئة من وزن جسمنا. وعند التبرع بالدم، فإن جسمنا سوف ينتج تلقائياً المزيد من الدم ليعوّض الفرق ويعيد مقداره إلى ما كان عليه قبل سحب الدم.

وكما ذكرنا سابقاً إن لون الدم الأحمر يعود إلى خلايا الدم الحمراء التي تسمى أيضاً الكرويات الحمراء (Erythrocytes). وهذه تحتوي على اليحمور (Haemoglobin)، وهو المادة الملوِّنة الحمراء التي تعطي الكرويات الحمراء لونها. وكل قطرة من الدم تنتقل أكثر من ثلاث

كيلومترات يومياً، وهناك تغيير دائم مستمر وديناميكي في هذه الكرويات الحمراء التي تلعب دوراً مهماً. بالإضافة إلى كرويات الدم الحمراء هناك كرويات الدم البيضاء التي تسمى أيضاً الكرَويات البيضاء (leukocytes). وهي عديمة اللون وذات أشكال مختلفة وغير رتيبة ويقال إن المليمتر المكعّب الواحد من الدم الصحيح عند البالغين يحتوي على 5000 إلى 9000 كرية بيضاء. ضمن هذه الكرويات البيضاء يمكننا ملاحظة ثلاثة أنواع من الخلايا: الكرويات البيضاء الحبيبية (Granulocytes)، والكرويات البيضاء اللمفاوية (Lymphocytes)، والكرويات البيضاء الآحادية (Monocytes). تأتي الكرويات من الجهاز اللمفاوي ومصدرها واضح محدّد، بينما مصدر الكرويات البيضاء الآحادية لم يتحدد بوضوح بعد. والكرويات الحبيبية موجودة بشكل عام في الأنسجة. أما صفائح الدم التي تسمى الكرويات المخثّرة (thrombocytes)، فهي تؤلّف أصغر محتويات الدم من الخلايا، وهي تلعب دور عنصر تخثير الدم المهم. وإذا ما أُخِذَت مجموعة مع بعضها، فإن هذه الخلايا تقوم بعمل يعجز أعظم المصانع على الأرض عن القيام به.

وتحتوي بلازما الدم على الكثير من العناصر مثل السكر، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والعناصر الشحيحة الإستشفافية وكذلك الغماغلوبولين (Gammaglobulin) وهو بروتين مهم لنظام المناعة. و هناك تفاعل كيميائي يحصل في بلازما البروتين وهو أساسي جداً، وأهم وظيفة يقوم بها هي ربطه الأوكسيجين بالأوكسيهيموغلوبين (Oxyhaemoglobin). ويحمل الهيموغلوبين الأوكسيجين من الرئتين إلى الأنسجة وينقل ثاني أوكسيد الكربون من الأنسجة إلى الرئتين. وعامل الارتباط بين الهيموغلوبين والكربوكسيهموغلوبين (Carboxy-haemoglobin) هو بغاية الأهمية في الحصول على دم نظيف.


الدورة الدموية الكاملة للجسم
رمادي = دم مؤكسج
أسود = دم غير مؤكسج
نبضة الشريان السباتي
0 = نقاط النبضات
البطين الأيسر
البطين الأيمن
الرئة
الكبد
الكليتين
نبضة الشريان العضدي
نبضة الشريان العضدي
نبضة الشريان الشعاعي
نبضة الشريان الشعاعي
نبضة الشريان الفخذي

وجريان الدم الصحيح حسب هذه الطريقة السهلة التي شرحناها هو ضروري، فتداخل المؤثرات في دورة الدم العادية تؤدي إلى مشاكل فيها. ويمكن لأي نوع من المشاكل أن ينشأ إذا سُمِح لمؤثرات سلبية أن تتدخل وتقوى. وهذا يتضمن تجمّع خلايا الدم الحمراء في تدني التقاط الأوكسيجين، وتزايد تدبّق الدم، وعجز الأوعية الشعرية عن تلقّي خلايا الدم الحمراء وربما الاحتقان أو الإستسقاء (Oedeme)، وتصلب الأوردة وغيرها.

وكثيراً ما نجد أن الدورة الدموية تعاني من تأثير نسبة تدبّق عالية وسامة في الدم . وهذا قد يؤدي إلى مشاكل جد خطيرة بما أن عملية جريان الدم سوف تزيد من سرعتها وقوتها لمواجهة مثل هذه الطوارىء غير الطبيعية وهذا قد يؤدي إلى مشاكل أخرى.

ومنذ أيام سألتني مريضة متقدّمة في السن إذا كنت أعتقد أن الدم هو مجرد مادة كيميائية أو إذا كان حقاً له علاقة بحياتنا الروحية والعاطفية. إن النشاطات الغامضة التي تحصل في الدم هي أشياء خاصة جداً كما أنه خارج نطاق الإدراك البشري معرفة كيفية عمل الدم بالضبط وماهية العوامل التي تؤثر عليه. لا بد أن تعرف المثل الشعبي الذي يقول: «بأن نفسيتك تعكس سنك». ولكني سمعت هذا المثل يقال بطريقة أخرى: «إن دورتك الدموية تعكس سنك».

وإنك سوف توافق بدون تردّد أن دورتنا الدموية تستحق عنايتنا القصوى إذا عرفت أنه خلال فترة أربعة وعشرين ساعة من الوقت يُضَخّ أحد عشر طناً من الدم في الجسم، وأي عارض غير طبيعي بسيط سوف يكون له تأثير على جريان الدم السلس.

وبعد هذه الكلمة عن جهاز الدورة الدموية، سوف أخبركم عن شاب أتى ليراني بطريقة حقاً مرتجلة. لقد لاحظت عنده كل عوارض

مرض رينود (Raynaud) ولكنه لم يبد قلقاً بشأنه. فمرض رينود هو حالة لتشنجات متكررة في أوعية الأطراف، سببها احتباس الـدم في اليدين والرجلين (Ischaemia) وهي فقر دم موضعي ناتـج عن عقبات تعترض تدفق الدم في الشرايين، وبهذا الإعتراض فإن الدم يعجز عن الوصول بسهولة إلى العضو أو النسيـج ويظهر أثر هذا المرض أكثر الأحيان في أصابـع اليدين والرجلين، وهذه الأطراف الخارجية تصبـح بيضاء وفي بعض الأحيان تبدأ بالإصابة بالغرغرينة (Gangrene).

وعندما حاولت أن أطلـع هذا الشاب على حالته الطبيـة أجابني بفظاظة أنه تعلّم أن يعيش ويتكيّف معها وأنها بالكاد تضايقه. ثم أضاف متمتماً أنه كان قد بدأ مؤخراً بالشعور بالإنزعاج أكثر من قبل، ولكنه كان متأكداً أن هذا سوف يمر بسلام. واندهش عندما أخبرته أن المرحلة التالية سوف تكون بدون شك: الغرغرينة،وكان قد وصل إلى مرحلة القروح المؤلمة بدون أن يكون متنبهاً إلى التلف الذي كان قد حصل. ثم وافق بطيبة خاطر على اتباع نصحيتي. فلقد استطعت أن أقترح عليه وصفة علاجية. وكان من نوع الأشخاص الذين لا يتقبلون إلا طريقة «كل شـيء أو لا شـيء». وعندما اقتنـع أنه عليه القيام بشـيء حيال حالته أصبـح مصمماً أن أفضل النتائـج هي بالكاد وافية لمبتغاه.

ولحسن الحظ تجاوب بسرعة وبشكل جيـد مـع وصفة الـدكتور فوغل المسماة (Petasan) وهي وصفة عشبية محتواها الأساسي هو الهدال أو الدبق (Viscum album–mistletoe). ويوصف عادة (Petasan) لحالات التشنـج، والـدورة الدمـوية الضعيفـة، والفترات الأولى بعـد الأمراض المعدية ولحالات النقص الغذائي. وبالإضافة إلى Petasan وافق على تناول جرعات مكمِّلة من الفيتامين E وعلى أخذ مرتين في الأسبوع حقن خميرة أو أنزيمة (Vasolastine). وسريعاً عاد هذا الشاب ليطلعني أنه قد بدأ بالتحسن وهذا ما شجعه على التقيّد بـالعلاج. حيث أنـه كان في

ما مضى مصمماً على ترك الأمور كما هي وتعلّم التكيّف مـع عوارضه، فقد بدأ الآن صفحة جديدة في حياته، بعد أن اضطر بفعل الصدمة أن يقوم بالخطوة الأولى، فقد أصبـح الآن مصمماً على متابعة الطريق حتى الشفاء التام.

وقد ذكرتني هذه الحالة بحالة مريضة متقدمة في السن كانت قد أخبرتني منذ البداية أنها لم تستعمل أي دواء أو وصفة علاجية من قبل وأنها لم تكن مستعدة للبدء بذلك الآن. غير أنها كانت من الذين يعتقدون بشـدة بفعاليـة العـلاج الـطبـي القـديم الـذي يسمى العـلاج المـائي (Hydrotherapy). فقد أثار هذا العلاج اهتمامها عندما أخبرتها عن وصفة علاجية هشّة كنا نسميها في عيادتنا «التغطيس البارد» (The Cold Dip). وهو نوع من العلاج المائي كنت قد تعلمته في الشرق الأقصى وقد ساعد هذه السيدة المسنة جيداً، إذ حسّن دورتها الدموية بشكل ملموس. قد تظنون أن هذه الطريقة سهلة جداً لدرجة أننا لن نستطيـع أن نتوقـع منها أية نتائـج، ولكن دعوني أؤكد لكم أن النتائـج عندما تظهر سوف تجعلكم توافقون أنه ليس من الضروري أن تكون المعالجة باهظة الثمن حتى تكون نافعة.

ويجب ممارسة التغطيس البارد بإخلاص كل صباح عند النهوض وكل مساء قبل الدخول إلى الفراش، ضـع وعاء من الماء البارد بالقرب من السرير ومعه منشفة. ولحظة القيام من السرير صباحاً ضـع رجليك حالاً في الماء. عدّ إلى العشرة ثم إرفـع رجليك من الماء وضعها على المنشفة وربّت عليها ببطء حتى تجف. مرّن أصابـع الرجلين كأنك تحاول رفـع حصاة بواسطتها. كرّر هذا من 10 إلى 30 مرة. ويجب القيام بنفس التمرين قبل الدخول إلى الفراش ليلاً. ستجد أن قدميك دافئتين مثل شطيرة الخبز الساخن عندما تأوي إلى الفراش. والمهم في هذا التمرين

هو أن عليك أن تتذكر أنه عليك أن تقوم به لمدة ستين يوماً على الأقل حتى تستفيد من منافعه الكاملة.

وبعد أن بدأت هذه السيدة بالتحسن نوعاً ما حدّثتها عن الحمية الغذائية وذكرت لها بشكل عابر منافع تناول جرعة مكملة من الفيتامين. وبالرغم من أنها لم تبدُ متحمسة للموضوع في بداية الأمر، فقد وافقت على تناول الفيتامين E. وشرحت لها أنه بسبب عدم انتظام عمل عضلاتها وردات فعلها الإنعكاسية، كان هناك فقدان للشعور في أعصابها السطحية (Peripheral nerves) وأن الفيتامين E سوف يساعدها بدون شك. وينطبق هذا التنويه على كل الأعمار لأنني رأيت نتائج فحوصات الأطفال الذين كان عندهم نقص في الفيتامين E مما دل على أن باستطاعة هذا التسبب بمشاكل عصبية وفقدان الانتظام في عمل العضلات أو ردات فعل الأوتار الإنعكاسية.

تنتج مصانع (Nature's Best) وصفة علاجية مكمّلة إسمها (Omuno-Strength) وهي مكوّنة بشكل يتفق مع معادلتي. وإسمها، أي (Omuno-Strength) يدل على عملها، وهي وصفة علاجية تقوي ردة الفعل المناعية. وهي عبارة عن معادلة فيتامينات ومعادن متعدّدة المساعدة الغذائية لأنها تساعد نظام المناعة على مجابهة الفيروس، والبكتيريا والسموم قبل أن تتوطن في مجرى الدم. إن عالمنا اليوم مليء بالتحديات لجهازنا الدفاعي وهذه التحديات تتضمن تلوّث البيئة بالعناصر الكيميائية السامة بالقوة. وفي هذه الظروف، من المنطق أن نساعد في حماية جهازنا المناعي بواسطة العناية بغذائنا. إذن بالإضافة إلى الكميات المختارة من الفيتامينات والمعادن التي نعرف أن جودة عمل نظامنا المناعي يحتاج إليها، فإن (Omuno-Strength) تحتوي على أعشاب مخلب الشيطان (Devil's claw) ورأس القنفذ ــ في النباتات الشوكية ــ (Echinaces). وقد أصريت أن تحتوي (Omuno-Srength) على 15 ملغم

من مركّز الغدة السعْترَية (Thymus gland) لأن خلايا T (T-cells) في جهاز المناعة تقـع جذورها في التوتة أو الغدة السَعترِيَة. وتقوم بدور مانعة للتأكسد وتساعد عندما يكون التأكسد المفرط سبباً للتلف التدريجي.

وبعد اطلاعي على تقرير مثير قرأته مؤخراً تعلّمت أن الفيتامين E بإمكانه المساعدة في وقف الشذوذ في خلايا الدم الحمراء عند الأطفال الرضـع المتأثرين بفقر دم الخلايا المنجلية (Sickle cell anaemia) بما أنه معروف أن الفيتامين E يحمي أغشية الخلايا الحمراء بإيقاف عملية فوق الأكسيّة (Peroxidation) وتثبيت طبقة الغشاء. ويبدو أن مـرض الخلايـا المنجلية يعود إلى اليحمور المنجلي وأن في بعض الخلايا المنجلية غير القابلة للعكس هناك بلازما أقل في مستوى الفيتامين E.

ولو كان طعامنا وحده يحتوي على الكميات اللازمة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الشحيحة لكان هناك مشاكل صحية أقل. ومهما كانت الأسباب فإن نقص الفيتامينات هو في الواقـع مشكلة حقيقية في أيامنا هذه، ولكن هذه المشكلة يمكن التعـامل معهـا بتناول معـادلة وصفـة مكمّلة. وعليّ أن أشدّد أنه إذا كانت هناك نية لتناول جرعات أكبر من الفيتامينات، فإن على المرء أن يأخذ نصيحة الطبيب أولاً، وعلى الأكثر أني أعتبر أن 500-600 وحدة من الفيتامين E هي كافية خصوصاً إذا تناولها الشخص على فترة طويلة.

فيما يتعلّق بالدورة الدموية، تجدر الإشارة إلى منـافـع التمارين الرياضية الجسدية. والتمارين في الهواء الطلق تعتبر إحدى أفضل الوسائل لتحسين مشاكل الدورة الدموية. وتـذكّر أيضـاً العلاج بـالماء ــ لمـاذا لا تجرّب التغطيس البارد الذي ذكرته سابقاً. وهناك طريقة أخرى للعلاج بـالماء وهي الإستحمـام النصفي (Sitz baths) بالمـاء البارد ثم بـالمـاء الساخن.

وإنه من المشجّـع أن نرى أن الـطبيعة تقـدّم لنا مجمـوعة من

العلاجات، التي يناسب بعضها كثيراً لمعالجة مشاكل الدورة الدموية. لن أنسى أبداً سنتي الأولى في اسكتلنده، وكنت انتقلت إليها مع عائلتي من هولندا، ولم يخطر ببالي أبداً أن العيادة التي كنت على وشك تأسيسها في اسكتلندة كانت ستتقدّم وتتطوّر بهذه السرعة. وفي ذلك الوقت لم تكن قد سنحت لي الفرصة لاستيراد مجموعة منوّعة من الوصفات العلاجية من سويسرا، ولكني كنت قد أحضرت معي كمية من الوصفة العلاجية المتازة المسماة (Hyperisan). لقد ذُهلت من عدد الأشخاص الذين استطعت مساعدتهم في تلك الأيام الأولى بمساعدة هذه الوصفة الوحيدة. وقد علمت بسرعة أن الجيل القديم في شمالي اسكتلندة وفي الجزر بشكل خاص كانوا على إطلاع على خصائص عشبة سانت جون (St. John's wort) (Hypericum perforatum) الشفائية، وهي المكوّن الأساسي للوصفة العلاجية (Hyperisan) . وإن مزيج عشبة سانت جون مع مكوّنات أخرى من نبتة الألفية (Achille millefolium) وكستناء الحصان (horse chestnut) (Aesculus hippocastanum) وعشبة أو جذور زهرة العطاس (Arnica montana e radix) تعتبر من أفضل الوصفات العلاجية العشبية المتوفرة. وقد أشرت في كتابي الوصفات ال (Traditional Home and Herbal Remedies) عن هذه الوصفة العلاجية واستخدامها لحل عدد كبير من المشاكل.

وكثيراً ما يرافق مشاكل الدورة الدموية مستوى متدنٍ من الكلسيوم، وفي تلك الحالة أنصح باستعمال (Urticalcin). وفي أيامنا هذه تُعرَف مستحضرات الكالسيوم (Silics) وقد أجريت أبحاث كثيرة صبّت كلها لمصلحة هذا المعدن. فمن أبحاث مثل هذه تعلّمنا أن (Silics) أو مستحضر الكلسيوم لا يساعد الدورة الدموية فحسب، بل إنه يخفّض مستوى الكوليسترول. ومجدّداً علينا أن نشكر الطبيعة لأنها توفر لنا الوسائل للوقاية من مشاكل معيّنة قد تتطوّر إلى أمراض مثل مرض رينود (Raynaud's).

وهناك مرض أقل شيوعاً ولكنه بالرغم من ذلك يستحق اهتمامنا، إنه احتقان أو انتفاخ اللمف (Lymphoedema). وفي هذه الحالة يؤدي تراكم سائل اللمف الزائد إلى تورّم الأنسجة التحت الجلدية (Subcutaneous tissues) بسبب إعاقة، أو تلف، أو وقف نمو (hypoplasia) الأوعية اللمفاوية. وعلى الأكثر يتسبب هذا في انتفاخ أو تورم الساقين من أسفل وخاصة الكواحل. وهنا أيضاً يفيد (Hyperisan) وكذلك الوصفة العلاجية (Convascillan) تساعد كثيراً في تحسين حالة المريض أيضاً. أما مكوّن (Convascillan) الأساسي فهو زنبق أو سوسن الوادي (Convascillan's majalis-lily of the valley)، أليس من المدهش أن نجد أن مثل هذه الزهرة الجذابة ليست سامة، وإذا استُعملت بطريقة حكيمة فهي ذات منفعة لنا. هل تصدق، إذا نظرت إلى زهرة الربيع الجميلة هذه بلونها الأبيض العميق وعطرها الشذي بين أوراقها الخضراء البراقة، أنها سوف تعطيك مثل هذا المدرّ للبول الطبيعي الممتاز؟ يتعوّد المريض على مدرّات البول الكيمائية بسهولة، مما يجعلها أقل فعالية مع مرور الزمن. بيد أن هذه الوصفة الطبيعية تستمر بدون أية عواقب ضارة في المحافظة على جريان السوائل إذا كانت هناك أية تورّمات غير طبيعية.

لقد ساعدت هاتان الوصفتان العلاجيتان مريضة كانت مصابة بانتفاخ اللمف، وتدريجياً توقفت عن العلاج لأنها استطاعت أن تتغلّب على حالتها تماماً. وأخبرتني أن حالتها قد تحسنت لدرجة سمحت لها أن تستمتع مجدداً بالسباحة في البحر. إن ماء البحر المالح ذات منفعة دائماً، وهو في الواقع أفضل نوع من العلاج بالماء قد يتمناه المرء.

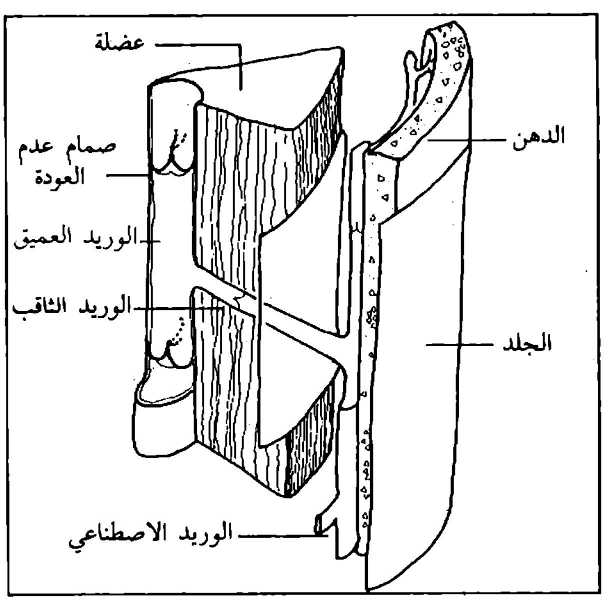
وهذا يدل على أننا حتى في الحالات الصعبة علينا ألا نفقد الأمل، لأنه حتى حين نظن أننا قد وصلنا إلى نهاية الطريق، فإن الطبيعة قد تخبىء لنا المفاجآت.

الدوالي أو الشرايين المتوسعة والبواسير

Haemorrhoids and Varicose Veins

دعيت منذ فترة إلى أحد المؤتمرات للتعرف على سلسلة جديدة من الوصفات العلاجية العشبية. وحُدِّد انعقاد هذا المؤتمر في أحد الحدائق الهادئة في وسط لندن. وكم هو ممتع إيجاد مثل هذه الحديقة الهادئة في قلب مدينة صاخبة ! فزيارة Chelsea Physic Garden متعة بحدّ ذاتها. ولايعكر صفو هذه الحديقة سوى ضجة السيارات من جهتها الخلفية. والطبيعة تنبض حياة في تلك الحديقة التي تمكّنها من الاستمرارية. وبالرغم من التلوّث البيئي الذي لا يمكن تجنّبه في ذلك الموقع.

وقد استمتعت تماماً بالوقت الذي امضيته فيها هناك. وقد طُلب مني أن أقوم بجولة مع بعض الصحفيين لأدلّهم على الاعشاب فيها، وفي تلك الجولة أخبرتهم عن بعض العلاجات المدهشة التي تقدمها الطبيعة والتي قد أعيد إحياؤها مؤخراً بعد أن أُهملت لفترة طويلة من الزمن. وقد شرحت لهم حسنات الأدوية العلاجية الطبيعية والعشبية والميزات التي تجعلها مفضّلة على الأدوية الكيمائية التي غالباً ما تؤدي إلى تأثيرات جانبية غير مرغوب بها. وفي جولتنا في الحديقة لفتتْ انتباه مستمعيّ إلى نوعية خاصة من شجرة تسمى جينكو بيلوبا (Ginkgo biloba) أو شجرة الجنكة. وقد تضرّرت هذه الشجرة تضرراً كبيراً في عواصف 1987 العاتية حيث خسرت حدائق كبيرة أشجاراً كثيرة. والواضح أن الضرر لحق كذلك بهذه الحديقة التي تضاهي الحدائق الأخرى جمالاً .



إن الأوردة الموجودة بين عضلات الساق وبين الأنسجة الدهنية والطبقة الجلدية هي التي تصاب بمرض الدوالي في حال تعطل الصمامات.

وقد تم استيراد شجرة الجنكة إلى هذه البلاد منذ حوالي المئة سنة، وبالرغم من أنها عانت الكثير من الرياح إلا أنها بالتشذيب بعناية أضحت حقاً من أجمل أصناف المزروعات في الحديقة. وشجرة (Ginkgo biloba) المعروفة بشجرة الجنكة هي أقدم نوع من الأشجار في العالم. وبالرغم من أن مسقط رأسها هو الصين، فإنها تعمّر كثيراً حتى في بقع أخرى من بلدان العالم حيث أعيد تشتيلها.

وقد أظهرت التحاليل العلمية الحديثة أن سبب نجاح هذه الشجرة بالاستمرار في العيش لهذه الفترة الطويلة يعود إلى أن أوراقها مكتظة بالمواد الكيمائية العالية التفاعل والتي تعطي الشجرة مقاومة فوق اعتيادية ضد الطفيليات، والعدوى والتلوّث، وتحصد أوراق شجرة الجنكة عادة

في الخريف عندما تكون ألوانها في طور التغيّر، وهذا هو الوقت بالضبط حيث تكون أعلى نسبة تركيز تفاعلي لمادة بيوفلافونوئيد الحيوي (Bioflavonoids). ويسود الاعتقاد حالياً أن بيوفلافونوئيد الحيوي الصادر من شجرة الجنكة هو بيوفلافونوئيد الحيوي الأكثر فعالية في العلاجات وقد قيل أنها تستطيع مساعدة صيانة وصول الدورة الدموية إلى الدماغ. بالإضافة إلى ذلك ففي حالات الشرايين المتوسعة أو الدوالي المتقدمة فإن أقراص الجنكة هي ذات منفعة علاجية خاصة.

بعد إنهاء جولتي الدليلية بعد ظهر ذلك اليوم، وبالرغم من زحمة الناس، استطعت إيجاد لحظة سلام وهدوء لأستمع إلى صوت فتاة تعزف الغيتارة بلطف وقد أنساني عزفها الضجيج في خلفية الحديقة وكم إن مثل هذا المكان حقاً ممتع وسط مدينة صاخبة!

وفي هكذا تناغم منفعة للجسم والروح. فالجسد يؤدي وظيفته على أكملِ وجه. وخلال عملي في الصين طالما تأثّرت كلما زرت بكين عندما كنتُ أمام المعبد العظيم هناك، الذي كان يسمّى «معبد التناغم» Temple of the Harmony. والكثير من الفلسفات الصينية مبنية على التناغم بين العقل والجسد. وأنا أوافق على أنه من المهم إيجاد تفسير أو تعريف للمرض أو العلّة، ولكنني مثل الصينيين، أميل إلى الاعتقاد أن الأمراض أو العلل هي نتيجة لعدم التناغم بينها. وحالات الشرايين المتوسعة أو الدوالي والبواسير هي أمثلة ممتازة على هذه النظرية. فإن الدم يندفع إلى أعلى عبر الشرايين وحيث يكون التناغم غير طبيعي، يؤدي الضغط إلى انتفاخ المناطق الضعيفة من الشرايين والأوردة وهذا ما يؤدي إلى توسع الشرايين أو الدوالي والبواسير.

لا تعتبروا الدوالي عيباً جمالياً بسبب بشاعة منظرها إذ أن منظرها البشع ليس إلا خاصة واحدة من خواص هذه الحالة، فهي مرض مزمن

مؤلم وشديد الإزعاج . بالإضافة إلى ذلك، إذا انتفخت هذه الشرايين بشكل كبير فحتى الجرح الصغير قد يتسبب في نزيف حاد وخطر. ولا تعتبروا كذلك أن رؤية البواسير يجعلها سهلة التحمّل، لقد أخبرني أحد المرضى أنه رسب في أحد الإمتحانات لأنه كان يعاني من نوبة بواسير خلال اليومين الذين كان الإمتحان مقرراً فيهما. وباستطاعتي أن أعتقد أنك في هكذا حالة تكون بعيداً عن طبيعتك.

وخلال جولتي في حديقة Chelsey العلاجية أشرت لمستمعيّ على أكبر عدد ممكن من الأعشاب الطبية. وقد توقفنا عند نبتة عشبة سانت جون (St. John's wort) (Hypericum perforatum) التي كانت في تفتحها الكامل في ذلك الوقت وكانت تحمل كمية من الأزهار الصفراء الجميلة. ثم أخذت عيّنة من مجموعة الأعشاب العلاجية وهي من إنتاج (Heath and Heather) وهذه المرة الاولى التي تنزل فيها إلى الاسواق ثم أريتهم الأقراص الصغيرة التي كانت تحتوي على خلاصة من النبتة التي استحوذت على إعجابهم في تلك اللحظة. والوصفة العلاجية المستحضرة من نبتة عشبة سانت جون مصمّمة خصيصاً لتلطيف اعتلالات الدورة الدموية، والشرايين المتوسعة أو الدوالي والبواسير.

وقد أبدى بعض الصحفيين دهشتهم وإعجابهم ولكنني أخبرتهم أن هذا لم يكن علماً جديداً. فشركة(Heath and Heather) هي شركة أعشاب قديمة وكذلك شركة (Napier's) في ادنبرة. وقد اعتمد الدكتور فوغل على الوصفات العلاجية الطبيعية والعشبية لعشرات الأعوام وفيها الكثير من المعلومات المتوارثه عن الآجداد الذين كانوا أقرب إلى الطبيعة ومطلعين على خصائص هذه الآعشاب.

وقد توقفنا في تجوالنا عند نبتة الآس البرّي الشائك (Ruscus aculeatus) أو (Butcher's Broom)، وهي شجيرة جميلة دائمة الخُضره

مصدرها الأساسي حوض البحر المتوسط. وعلمنا مؤخراً أن صبغة الآس البري الشائك قادرة على تخليص الشرايين المتحققنة وهي تستعمل لمعالجة السيقان المتقرحة والبواسير.

ثم أشرت إلى شجرة كستناء الحصان (Horse chestnut) وأخبرتهم عن خصائصها وهي باللاتينية تدعى (Aesculus hippocastanum) التي تستعمل في معالجة فساد الدورة الدموية. فلقد استعملت أجيال كثيرة هذه الوصفة العلاجية بنجاح لمعالجة مثل هذه الحالات، وأتساءل كيف أغفلنا مثل هذه العلاجات الطبيعية القيمة. وعلينا ألّا نسمح لأنفسنا أن ننسى أن الله خلق لنا الطبيعة ليس لنمتّع نظرنا بها فحسب، بل وأيضاً لنستعملها لمنفعتنا وحسن حالنا.

ويعرف الأشخاص المصابون بالبواسير (Piles or haemorrhoids) مدى تسببها بالإزعاج. ويقال إنّه لن يكون باستطاعتنا معرفة مدى المعاناة التي تسببها البواسير إلا إذا أحسسنا بها شخصياً. ويميل الناس إلى القلق بشكل خاص إذا لاحظوا دماً في البراز، ولهم الحق بذلك. وهم بأمس الحاجة إلى المساعدة في هذه الحالة. واندهش من كان معي عندما شاهدوا نبتة بندق الساحرة (Hamamelis virginiana/Witch hazel) .

لنلق الآن نظرة إلى الماضي، إلى الحروب النابوليونية تحديداً. يُرى أن نابوليون كان يعاني من وهن جسدي كبير قبيل معركته مع عدّوه ويلنغتون. والواقع أن نابوليون كان يعاني البواسير، لذا أخّر هجومه. فأستطاع عدوه ربح معركة واترلو الشهيرة وتحطيم قوة نابوليون العسكرية.

ما هو السبب الحقيقي للشرايين المتوسعة (الدوالي) والبواسير؟ غالباً ما يحذّر المساعدون في المخازن والمحلات التجارية من خطر الإصابة بالشرايين المتوسعة في السيقان نتيجة للوقوف لفترات طويلة على أرجلهم. وكذلك فإن سائقي الشاحنات وسيارات الإجرة هم الآخرون

معرضون حتى أكثر من غيرهم لهذه الحالات لأنهم يجلسون في الموضع والشكل نفسه لفترات طويلة. ويجب على النساء أن يتنبهن ألّا يجلسن وأرجلهنّ الواحدة فوق الأخرى لأن هذا يعيق جريان الدورة الدموية، عندما يعود الدم من الأرجل إلى القلب والرئتين ليأتي بالمزيد من الأوكسيجين، فإن الثقل سوف يقبض العضلات وتصبح المناطق الضعيفة من الشرايين والأوردة واقعة تحت ضغط لا لزوم له. ويتعرض الناس في العالم الغربي إلى الاصابة بالشرايين المتوسعة (الدوالي) والبواسير أكثر منهم في العالم النامي، وإذا أخذنا بالإحصاءات المتوفرة، فإن 20 بالمئة من البشر يعانون على الأقل من إحدى هاتين الحالتين.

ومع تقدّم المرء في السن تقلّ درجة ليونة أوعيته الدموية. كذلك، فإن الأشخاص الزائدي الوزن يحملون في أجسامهم أنسجة دهنية أكثر وبالتالي فإن الشرايين لا تنال الدعم المطلوب. وهنا يوجد سبب آخر لإبقاء وزن جسمنا منخفضاً، خاصة عند الأشخاص الذين يعملون في وظيفة تتطلّب منهم الكثير من الجلوس أو العكس حيث يمضون فترات طويلة من الوقت وهم واقفون. وهذا سبب آخر يوجب على النساء الحوامل أن يتوخّين الحذر، لأنه خلال فترة الحمل، فإن الرحم الذي زاد حجمه سوف يزيد الضغط على الشرايين وهذا ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابة بالدوالي أي الشرايين المتوسعة أو البواسير. وكذلك فإن الثياب الضيقة والشديدة مثل المشدّ (Corset) قد تكون عاملاً مسبباً.

ويوجد سبب رئيسي آخر علينا التنبه إليه وهو الإكتام. فإن الإفراط في الأكل وخصوصاً الأطعمة الحارة والكثيرة البهارات، باستطاعتها أن تكون مسؤولة عن الإصابة بالبواسير. لقد اتفقنا على أنه حتى في أفضل الأوقات تسبب هذه الحالة الكثير من الألم والإزعاج، ولكن أعراضها قد تصبح مؤلمة بشدة لدرجة تجعل المريض يوافق على الخضوع لعملية جراحية بالرغم من أنه لا يمكن ضمان نجاحها تماماً. ومثل هذه العملية

غير ضرورية في أكثر الآحيان. إذ أن الشخص إذا اتخذ الإجراءات الصحيحة في الوقت المناسب، فإن الحالة يمكن عكسها وردّها إلى الوضع الطبيعي. وعادة لا يتطلّب الأمر عملية جراحية إلا إذا حصل هبوط خطير قد يؤدي إلى الضغط على الأمعاء وسدّها .

وبالطبع لا تقتصر الشرايين المتوسعة على السيقان فقط. فقد رأيت في كثير من الأحيان أن الخصيتين قد تتأثران وهذا قد يؤدي إلى العقم. وعلى المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة أن يستشيروا الطبيب. وعليك طرح الخجل والارتباك جانباً لامكانية المساعدة. لقد عالجت الكثير من الرياضيين خلال سنوات مهنتي ومن ضمن هؤلاء كان هناك لاعبو كرة قدم، وكنت حيثما الاحظ تورّماً في الشرايين أو إنتفاخاً في الآرجل أنبههم لأن أقلّ الجروح قد تؤدي إلى النزيف الحاد وهذه مضاعفة قد تطوّر إلى التهاب أوتقرحات تؤدي إلى نتائج مأساوية.

وخلال معالجة أحد لاعبي كرة القدم المعروفين من تمزق في العضل، لاحظت أنه بسبب الحركة المفرطة للعضلات، كان جريان الدم العائد إلى قلبه يتعرّض إلى ضغط كبير. وقد اعترف لاحقاً بالجميل عندما استطعنا تشخيص مشكلته. بيد أنه لم يكن متشدِّداً في بادىء الأمر عندما أخبرته أن بعض أكلاته المفضلة مثل الكفتة والنقانق وفي بعض الأحيان الكحول والنيكوتين لم تكن مساعدة لحالته، ولأنه كان يميل إلى الإكتام بسهولة كان على وشك أن يصاب بجلطة وريدية (Phlebo thrombosis)).

كان عليّ أن أحذّر الكثير من الجيل الأكبر من هذه المشكلة بالذات، وكان البعض منهم قد وصل إلى مرحلة الإصابة بالانسداد الرئوي (Pulmon embolism). فإن الحمية الغذائية المناسبة والتمارين الرياضية هي ذات منفعة عظيمة. إننا نتعامل مع أرق المواد في الجسم البشري وبطانة داخلية صحيحة (Tunica intima) والأنسجة الضامّة كلها ضرورية للحفاظ على ليونة الأوعية الدموية سليمة.

وحسب الإحصاءات توصلنا إلى معرفة أنه واحد من كل خمس أشخاص في بريطانيا مصاب بالشرايين المتوسعة (الدوالي)، ومن خلال خبرتي في عيادتي باستطاعتي القول أن هذه المشكلة في تزايد مستمر. وإنه من الأفضل أن يتنبّه الناس في المراحل المبكرة، إذا شعروا بألم خفيف ومستمر في السيقان، أو إذا كانوا أرقين متململين في الفراش فإن ذلك يعني أن الدورة الدموية لا تعمل بفعالية. وفي هذه المرحلة المبكرة يمكن حل هذه المشكلة ربما بتناول بعض الفيتامين E أو بعض الكلسيوم الإضافي. وإنما الوقاية خير من العلاج. وأيضاً عندما يشك المرء بمثل هذه المشاكل عليه أن يتحرّى ظواهر أو علامات أخرى مثل التشنج أو التعقيد في خلال الليل، أوتلوين غير منتظم في الجلد، أو تقرحات، أو شعور خفيف بالاستسقاء (Oedema) أو الاحتقان. تحدث هذه الأعراض بعض الأحيان قبل أو خلال الحيض، ولكن رجاء إبقوا متنبهين إليها، طبعاً يمكن اللجوء إلى أشكال أقوى من المعالجة مثل إزالة أو حقن (Injecting) الشرايين المتوسعة (الدوالي)، ولكن لماذا لا نجرّب الطريقة الطبيعية أولاً؟.

أذكر سيدة كانت منزعجة كثيراً من البواسير. وكانت خائفة من الخضوع لعملية جراحية لأنها كانت قد أُخبرت عن الألم الشديد الذي تسببه هذه العملية الجراحية. لقد أثارت شفقتي لأنها كانت تعاني آلاماً شديدة، فوصفت لها خلاصة بندق الساحرة، (Hamamelis (Witch hazel) virginiana) بالإضافة إلى أقراص (Hyperisan) و(Urticalcin). وقد أدى هذا الخليط بالإضافة إلى تحاميل Hamamelis Virginiana إلى نتيجة رائعة. وقد اقترحت عليها أن تهتم بتحسين حميتها الغذائية. وأهم القوانين هنا هي تجنّب أكل لحم الخنزير (بما فيه النقانق وكل أنواعه)، والراوند (Rhubarb)، والبهارات، والشوكولا، كذلك خفض المعدّل اليومي لتناول القهوة والشاي، و أكل الكثير من الخضار المطبوخة والنيئة

وإذا أمكن سلطة كل يوم. مع إدخال الكثير من الألياف، والفاكهة، والعسل، والجبن الحلوم، والأرز الأسمر واللبن الرائب. وقد اتبعت السيدة هذه القوانين السهلة نسبياً ووجدت أنها ساعدت على تخفيض حالتها لدرجة أنها توصلت إلى نتيجة عدم ضرورة العملية الجراحية. ولحالات الدوالي أو الشرايين المتوسعة والبواسير ثبت أن العلاج بالماء نافع جداً، كدهن المناطق المصابة بالماء المثلّج بواسطة الإسفنجة. والدهن السطحي بخلاصة الألفية (Yarrow) سوف يساعد على تخفيف آلام البواسير.

ولابدّ من الإعتناء الفوري بالتقرحات الناتجة عن توسع الشرايين والإنتباه الشديد أثناء معالجتها. ونصيحتي هي أن تستعمل كمادات الطين (Clay poultices) يومياً أو أن تضع كمادات من كميات متساوية من زيت كبد الحوت (Cod liver oil) والعسل وأن تضمّدها طوال الليل. وقد نصحت بهذا العلاج لعدة سنوات ولم تخذلني النتائج ولم تخذل المرضى بدورهم. وبعض الأحيان قد يساعد استعمال ورقة السنفيتون (Comfrey) الطازجة المبشورة بوضعها على المنطقة المصابة مع كمادة طين أو ورقة ملفوف، ولحالات الألم القصوى يمكن استعمال كمادات طحين الخردل. وغالباً ما تكون هذه الكمادات ذات منفعة كبيرة ولقد أدهشت نتائجها الممتازة مرضاي.

ننتقل الآن إلى عامل أكثر أهمية من التغذية وهو إزالة السم الموجود في الدم. وغالباً ما نكتشف أن بعض الشكاوى تعود إلى التسمم في الأنسجة. وبالتالي علينا أن نتبع برنامجاً لمعالجة الأنسجة المتضررة، خاصة الشرايين المتوسعة والبواسير. ولإزالة السم من الجسم على المرء أن يحدد برنامجاً خاصاً لإزالة التسمّم (Detoxification) مثل (Rasayana Course) التي طوّرها الدكتور فوغل.

وهناك عقّار جديد نسبياً إسمه (Silymarin) ذات منفعة عظيمة في برنامج إزالة التسمم. ونبتة شوك اللبن (Silybum marianum, or Carduus marianus Milk thistle)، هي وصفة علاجية مكمّلة تقليدية. وقد اتبعت شركة (Nature's Best) آخر الأبحاث العلمية بتصنيع مكمّلة علاجية تحتوي على خلاصة الفاكهة الغنية بيوفلافونوئيد الحيوي من أهم محتوياتها النشطة (Silymarin) . يساعد (Silymarin) على المحافظة على صحة الكبد حيث نستنفذ كمية كبيرة من طاقتنا. ويمكن اعتبار الكبد مصنعاً عظيماً لإزالة السموم والسمّن التي تدخل أجسامنا ـ إما عرضياً مثل المواد المبيدة للحشرات أو عن قصد مثل الكحول أو الأدوية الموصوفة طبياً. وقد دلّت الدراسات العديدة على البشر أن المحتويات النشطة من (Silymarin) تبقى في الكبد بعد أن يتناولها الشخص من فمه، ويبقى القليل جداً منها موجوداً في الدم يجري معه في الجسم.

وإحدى أعظم طرق إزالة السموم هي برنامج صيام مدروس. وهناك العديد من الطرق للصيام ويبقى الخيار معتمداً على التفضيل الشخصي. قد يقدر البعض أن يصوم عدة أيام متتالية لا يتناول فيها إلا السوائل. وقد يفضل البعض إختيار برنامج صيام يوم واحد كل أسبوع. وإذا تمّ اختيار النوع الثاني فإنه يفيد أكثر إذا بقي الشخص في السرير طوال النهار. ويمكن تناول كوب من العصير عند الفطور، الغداء، ووقت العصر، والعشاء. وإذا كان يستحيل البقاء في الفراش طوال النهار، على الأقل حاول أن تستريح وتهوّن الأمور حولك. ويجب اتباع نفس الحمية أو الريجيم يوماً واحداً كل أسبوع.

وقد قرأت في الصين تقاريراً ممتازة عن طريقة مثيرة لإزالة السموم مبينة على نظرية تم نشرها لأوّل مرة في مقال كتبه بروفسور ياباني منذ عدة سنوات.

إن شرب ستة أقداح كبيرة من الماء دفعة واحدة يجعل القُولون (Colon) أكثر فعالية في تكوين كمية أكبر من الدم الجديد الطازج. وكنتيجة لتمارين القنال القولونية (Colon tract) غير الكافية، ويشعر المرء بالإرهاق والتعب الشديد ويصبح سقماً. يبلغ طول القُولون أو المعي الغليظ عند البالغين حوالي ثماني أقدام وهو قادر على امتصاص الأغذية التي يتناولها المرء عدة مرات في اليوم. وإذا كان القُولون نظيفاً، فإن طيّات الغشاء المخاطي تمتص كامل الأغذية وهذا ما يحوّلها إلى دم طازج. وهذا الدم مسؤول عن معالجة اعتلالاتنا الجسدية ويعتبر القوة الأساسية في تحسين صحتنا، بكلام آخر، إن «المعالجة بالماء» تجعلنا أصحّاء وتطيل من أعمارنا.

وقد يجد المريض صعوبة في شرب كمية كبيرة من الماء، ولكن عليه أن يجبر نفسه على ذلك. وحيث يمكن، حاول أن تقوم ببعض التمارين الرياضية بعد شرب الماء. أما بالنسبة لملازمي الفراش، أي الأشخاص الذين لا يستطيعون النهوض والقيام بالتمارين الرياضية بعد شرب الماء، فعليهم أن يتمرنوا على الشهيق والزفير العميقين وهم مستلقون في السرير وأن يدلّكوا المعدة بهدف جعل الماء الموجود يجري داخل القُولُون بحيث يغسل طيات الغشاء المخاطي وينظفها، وقد تكون أمعاء بعضهم مرتخية لدرجة تحملهم على التبويل ثلاث مرّات في الساعة. ومهما كان الأمر، فإن المشكلة تزول بعد ثلاثة أو أربعة أيام.

وبعد هذا الدور العلاجي يمكن أن يُستعمل بعض أعشاب الشاي أو أقراص أعشاب معيّنة وقد استطاع الكثير منهم السيطرة على مشاكلهم بهذه الطريقة. وفي حالة الشرايين المتوسعة (الدوالي) و/أو البواسير يُنصَح بتناول جرعة مكمّلة من الفيتامين. وهنا أقترح 500–1,000 ملغم من الفيتامين C يومياً وحتى 600 وحدة من الفيتامين E. فهذا يساعد على تخفيف الأورام والألم ويمنع التهاب الأوردة (Phlebitis).

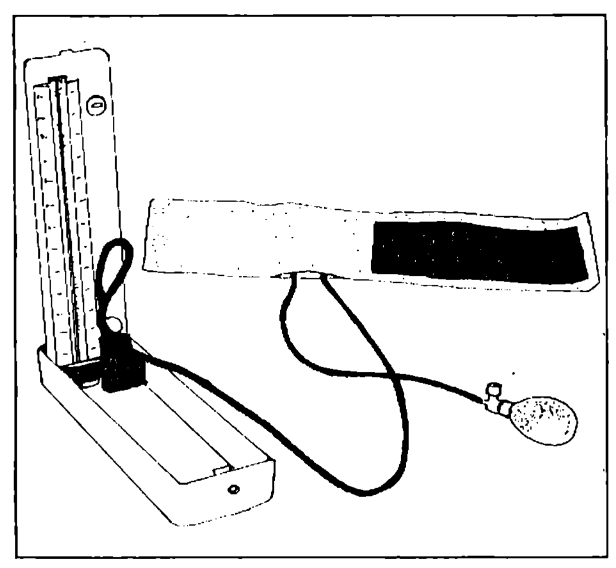
وإنه مثير للاهتمام أن نرى ما تقدّمه الطبيعة عندما أفكّر بتلك الجولة الصغيرة في حديقة (Chelsey) العلاجية في قلب لندن. هل يمكننا اعتبار الثمن الذي يدفعه مجتمع اليوم من أجل راحته غالياً جداً بالنسبة إلى المشاكل الصحية التي يعاني منها؟ وبالرغم من ذلك، فإن الطبيعة ما زالت تقدّم لنا يد العون. فلنحاول التحكم والسيطرة على الحمية الغذائية ولنمنع أنفسنا من الإجهاد.

ضغط الدم Blood Pressure

لقد بحثنا حتى الآن في نظام الأوعية الدموية القلبية والمشاكل المتعلقة بها، وقد حاولت إعطاء بعض التفاسير البسيطة عنها. ولننتقل الآن إلى موضوع ضغط الدم وعلاقته ببعض هذه المشاكل. وقد شرحت في هذا الموضوع كيف أن القلب والرئتين يتلقّيان الدم بواسطة نظام الشرايين لتنظيفه وإعادة ضخّه. يُضَخّ الدم عبر الرئتين حيث تُزال السموم منه وفي الوقت نفسه يُملأ بالأوكسيجين الطازج. وإذا كانت هذه العملية تحصل بتناغم فإن فيها درجة من الليونة والمرونة. إذن فإن فعالية هذه العملية تعتمد كلياً على كمية الضغط على الأوردة وعلى مدى إنسياب جريان الدم بحرية.

يقاس ضغط الدم بآلة الضغط (Sphygmomanometer) ويعبّر عنه برقمين، هما الضغط الانقباضي (Systolic) وهو الضغط في الأوردة بعد نبضة القلب، والضغط الإنبساطي أو التمدّدي (Diastolic) وهو يشير في إلى فترة الراحة بين النبضتين حيث يؤخذ الضغط داخل الأوردة. والواقع يمكن للمرء أن يشّبه نظام الجسم في السيطرة على ضغط الدم بنظام التدفئة المركزية داخل المنزل. وفي جهاز التدفئة نرى أن المضخة الكهربائية تدفع الماء بقوة داخل المشعاع (Radiator). ويصل الأنبوب الأساسي الخارج من المضخة إلى عدد من الأنابيب الصغيرة كما أن الضغط من المضخة هو الذي يحدّد كمية الماء الموزّعة في المنزل. أما قياس الأنابيب فهو الذي يتحكم بكمية الماء والمادة داخلها، بينما

الضغط سوف يسمح لكمية من الماء بالمرور في الأنابيب. والصدأ والأوساخ هما عاملان يؤثران على الضغط، وبكلام آخر فإن الضغط يمكنه أن يحدد إذا كان النظام في حالة عمل جيدة وإذا كانت الأنابيب أو أوعية الدم أصبحت مسدودة. فإن حركة الماء أو الدم تصبح غير منتظمة. وإذا كانت هذه هي الحالة فإن فعالية نظام التدفئة والدورة الدموية في الجسم البشري تضعف أو تتدنى كثيراً.



تعتبر عملية قياس الضغط سهلة وغير مؤلمة، وهي تتم باستعمال المضغاط وهي آلة مقياس ضغط الدم

لا يستلزم الأمر أكثر من حركة بسيطة حتى نقيس ضغط الدم ومنه سوف نكوّن لدينا فكرة واضحة عن مدى صحة الدورة الدموية وعن مدى التعاون والتنسيق مع القلب. وهذا يعتمد على لزوجة أو تدبّق الدم وسماكته وعلينا ألاّ نقلّل من أهمية هذا العامل على الإطلاق. يختلف

ضغط الدم بين شخص وآخر ومن الصعب تحديد ما هو القياس المقبول بالضبط وغير المقبول منه. وبالإضافة إلى ذلك فإن ضغط الدم نادراً مايكون ثابتاً إذ أنه يتغيّر من دقيقة إلى أخرى. إن متوسط ضغط الدم السليم في عمر الحادية والعشرين يتراوح بين 105 على 62 و140 على 22. وبالتالي فإن شخصاً أصغر سناً وقياس ضغط دمه أعلى من 140 على 82 يكون على الأرجح في طريقه لمواجهة المشاكل وعليه القيام بإجراءات حيال ذلك في أقرب فرصة ممكنة.

ما مدى تأثير ما نأكل ونشرب على ضغط الدم العالي؟ يذكرني هذا السؤال بشاب في أوائل العشرينات، تزوّج مؤخراً وهو في مركز مسؤول. عندما أتى إليّ كان قد مضى عليه فترة وهو يشعر بالتوعك ولم يكن قادراً على الذهاب لعمله. أخذت ضغط دمه وكان عالياً جداً لدرجة أني صرت متلهفاً لأراه خارجاً من غرفة المعاينة وهو على قيد الحياة. وعندما ناقشته حول نوعية حميته الغذائية صُدمت لدرجة أني طلبت منه أن أتحدث إلى زوجته. فسألتها ما إذا كانت تحبه، فنظرت بدهشة قبل أن تؤكّد لي بأنها بالطبع تحبه. فقلت لها أنها إذا أرادت أن تبقي زوجها حياً فإن عليها أن تكون حكيمة وتساعده ليغيّر حميته الغذائية. وعندما أتى ليراني أوّل مرة كان وزنه ستة عشر درجة أكثر مما هو عليه ولكن بتعاوننا نحن الثلاثة استطعنا تخفيض وزنه إلى مستوى مقبول وصحي. وقد أقلع عن عادة تناول الأدوية التي كان يصفها لنفسه. وقد اعترف أنه كان يأخذها فقط لتجعله يشعر بالتحسن، ولكنه لم يعد يشعر بالحاجة إليها الآن بعد أن استعاد لياقته وصحته من جديد وعاد إلى عمله. وأنا اليوم أراه بين حين وآخر في نهايات الأسبوع عندما يكون راكباً دراجته، وهذه هي طريقته في حل مشكلته السابقة التي كانت في عدم مزاولة التمارين الجسدية.

والقضية المذكورة أعلاه تؤكّد أن الحمية الغذائية لها تأثير أكيد على

صحة المرء، خاصة عندما تعرف أن هذا الشاب كان معتاداً على تناول فطور مؤلف من اللحم والبيض المقلي صباح كل يوم وقد اعترف أنه كان متساهلاً في تناول التوابل وخاصة الملح. لقد كانت وجبة فطوره محتوية على كل المقومات التي من شأنها رفع ضغط الدم. ونذكّر دائماً أن ضغط الدم مهم جداً لصحة المرء وحياته، وباستطاعة ضغط الدم العالي أن يكون تهديداً خطيراً للحياة وكذلك هي الحال بالنسبة لضغط الدم المتدنّي، وتوازن الضغطين الإنبساطي والإنقباضي هو الذي يحدّد متوسط عمر المرء.

وهناك بالطبع أسباب عديدة لارتفاع ضغط الدم. قد تكون في الحمية الغذائية كما ذكرنا أعلاه، أو لها علاقة بالإجهاد،أوالإنحلال أوالشيخوخة، ولكن أيضاً يمكن أن ترتبط بالحالة النفسية والعاطفية التي يعيشها المرء. ولم أصادف في الشرق الأقصى حيث الحياة أكثر بساطة عدداً كبيراً من الناس الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع. وعندما كنت أسأل الناس أن يصفوا لي الاعراض التي كانوا يشعرون بها، كنت دائماً أصاب بالدهشة عندما أرى الفرق، لأن هذه الآعراض في الغرب غالباً ما كانت تتضمن عاملاً واحداً أو أكثر مما يلي: شعور بالوخز الخفيف (تنميل)، رنين في الأذنين، أو دوار، أو صداع، أو حدّة الطبع، أو العدائية، أو الإرهاق، أو تنميل حول الفم أو نزيف في الأنف. وكل هذه الاعراض تشير إلى ضغط مرتفع في الدم. لذا نرجو مراجعة الطبيب عند الشعور ببعض هذه الأعراض.

وقد استشارتني سيدة متوسطة العمر في موضوع لا علاقة له بهذا. فسألتها متى قاست ضغط دمها لآخر مرة، فأجابتني بأنها لم تكن تشكو أبداً من ضغط دمها ولذلك لم يكن هناك حاجة لقياسه. نظرت إليها وطلبت منها أن تسمح لي بالنظر إلى التورمات أو الاحتقانات في

ساقيها، كما أني سألتها إذا كانت تعتبر أن وجهها كان متنفخاً. فأقرّت أنها كانت تشعر بقليل من الإنتفاخ، وعندما سمحت لي أن أقيس ضغط دمها، كانت النتيجة أنه كان عالياً جداً. والواقع أن السوائل التي تسبب انتفاخاً في اليدين قد يكون خطيراً. وإذا كان سبب التورم قصور في عمل الكليتين فلا بد من توخي الحذر.

وسألتها لماذا كانت متعنّته حيال قياس ضغط دمها، فلاحظتُ في وجهها نظرة الخوف التي أراها بعض الأحيان في وجوه المرضى. وكثيراً من الأحيان يدل هذا على أن المريض يشعر بوجود خطب ما، ولكن بعدم الإقرار به أو تأكيده، يحاول تجنب مواجهة الحقيقة. فأخبرتني والدموع تذرف من عينيها أنها كانت تمر في فترة صعبة ومرهقة بسبب علاقة غير ناجحة وأنها لاحظت مؤخراً أنها أصبحت عدائية وسريعة الغضب وكذلك مرًت بنوبات واضطرابات. وإذا كان المرء يتبع نظاماً سيئاً في طعامه فمثل هذه الفترات تثير رغباته بقوة وتتطلّب هذه الأصناف من الطعام التي كانت هي أساس هذه المشكلة، وعندما تُشبَع هذه الرغبة مؤقتاً، فسوف يقلع عنها المريض عنها لفترة قصيرة من الزمن، ولكنه لا يلبث أن يجد أن الحالة تعاوده ثانية. وغالباً ما أجد هذا النمط عند المرضى ذوي ضغط الدم المرتفع الذين يبدون مدمنين نوعاً ما على الملح، فأشرح لهم دائماً أن الإفراط في تناول الملح سوف يسبب لهم ارتفاعاً في عدد نبضات القلب وهذا ما يؤدي إلى العديد من المشاكل. وكذلك فإن الكلى ترفض الملح، الذي يجهدها في عملية هضمه.

وأكرّر أنني عندما كنت أعمل في الصين لم أصادف إلا حالات قليلة جداً من حالات ارتفاع ضغط الدم. ومن المعروف أن الأرز الأسمر هو عنصر أساسي في حميتهم الغذائية وهو من أعظم المنظِّمات الطبيعية لضغط الدم، وفي الواقع، يقول الصينيون أنه المساعد الأهم. وهم يدّعون، وقد اقتنعت حسب منطقي، أن الأرز المصقول هو أفضل طعام

كامل في الحفاظ على ليونة الأوردة وهو يقوّي الدورة الدموية. غير أنه لا بد من طهيه بالطريقة الصحيحة حتى يعطي فعاليته الكاملة. ولهذا الهدف وضعت الوصفة التالية:

ضع الكمية المرغوب فيها من الأرز في طبق زجاجي صامد للحراره (Pyrex) أوفي حلّة. صب فوقها بعض الحليب، والأفضل قليل من الماء. وبعد تسخين الفرن إلى أعلى درجة حرارة ممكنة، ضع طبق الأرز داخله لفترة 10-15 دقيقة واتركه في نفس درجة الحرارة، ثم أطفىء الفرن واترك طبق الأرز داخله لمدة 5-6 ساعات. أفرم بعض الخضار مثل البقدونس، والهندباء البرية، والكرفس، والرشاد، وامزجها في الأرز مع قليل من ملح الثوم أو صلصة الصويا. وإذا احتاج الأمر، أعد تسخين الأرز مرة ثانية. وأستطيع القول إنّه إذا حُضر بهذه الطريقة، فإن الأرز الأسمر قد يكون أفضل لصحتنا من أي غذاء آخر على الإطلاق.

وعلى الأشخاص الذين هم عرضة لضغط الدم العالي محاولة إلغاء الأطعمة التالية من حميتهم الغذائية أو على الأقل التقليل من تناولها إلى أدنى حد ممكن: الملح، والسكر، والبهارات، والكحول، والشوكولا، ولحم الخنزير بأي شكل كان والزبدة، والكريما، والقشدة والدهون. وكلما كانت الحمية الغذائية طبيعية أكثر، كلما يكون التجاوب أسرع، أي تخفيض مستوى ضغط الدم. ويبدأ المرء بالشعور بتحسّن. وعلى غلاف هذا الكتاب من الخارج هناك صورة للكرّاث البرّي (Allium ursinum) وإن المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم لن يُخذَل أبداً إذا استعمله.

والواقع أن هذه النبتة القوية وذات الرائحة الحلوة جيدة لتنظيم ضغط الدم ولهذا السبب اخترتها لتكون صورة غلاف هذا الكتاب.

وقد أصبح استعمال الحنطة السوداء (Black wheat) أكثر شيوعاً وهذه أيضاً قد أثبتت منافعها في حالات ضغط الدم المرتفع، وإذا

أضيف إليها البصل والثوم والمردكوش تساعد على توازن ضغط الدم. ويمكنكم استعمال الزعرور البري (Crataegus oxyacantha) للقلب. وقد استعمله الدكتور فوغل كمكوّن أساسي في وصفته العلاجية المعروفة (Crataegisan) وهذه الوصفة العلاجية لا تنفع في معالجة الخناق الصدري فحسب بل كذلك في حالات ضغط الدم العالي.

وهذا يذكرني بسيدة متقدّمة في السن أتت من إيرلندة لاستشارتي. وقد وضعت في زاوية حقيبتها صرّة صغيرة مرتبة وضعت فيها قليلا من الزعرور. فتحت تلك الصرة بعناية وأرتني ما بداخلها. وأخبرتني أن والدتها كانت تستعمل هذا النوع من الزعرور لحالات الضغط العالي وأمراض القلب وأنها أرادت أن تسألني إذا كان استعمالها له سليماً. لقد كانت أنواع الزعرور التي أرَتني إيّاها من النوع البرّي، ولكنها لم تجرؤ على تناولها قبل أخذ الموافقة الطبية عليها. وبعد أن تفحصتها، قرّرت حالاً أن أقيس ضغط دمها، وبعد القياس وجدت أنه كان حقاً مرتفعاً جداً. فكان عليّ أن أصف لها دواء أقوى من هذا محاولاً تخفيض ضغط دمها بأسرع وقت ممكن، فأقرّت أن طبيبها كان قد وصف لها بعض الأدوية العلاجية ولكن كان عندها حساسية تجاهها، وقد يئس ذلك الطبيب نوعاً ما من علاجها. وعندما سألتها عن عاداتها اليومية وجدت أنها كانت من أولئك الأشخاص الذين يحبون الخبز وكان عندها دائماً «مؤونة» من البسكويت والحلويات جاهزة دائماً للزوار، وكانت تنضم إليهم في تلك الولائم مع احتسائها فنجان من الشاي. وكانت تحب تناول الوجبات الثقيلة وهكذا سهلت معرفة أسباب كل هذه المشاكل.

ووصفت لها بعض العلاجات الطبيعية وكانت مستعدة جداً للأخذ بنصائحي في مسائل الحمية الغذائية. وقد وعدتني بخفض معدّل تناولها للدهون والملح وكذلك شرحت لها أن المرء خاصة عندما يتقدّم في

السن فإنه من الأفضل أن يخفض معدّل تناوله للبروتين الحيواني وهذا بحد ذاته سوف يساعد الدم.

وقد قارن الدكتور فوغل الجسم بالنار المجازيّة. فالغذاء بالنسبة إلى الجسم هو بمثابة الوقود بالنسبة إلى النار. كما أنّ الفحم يحترق على النار ويخلّف وراءه الرماد والجمر، بينما يخلّف الخشب أوالحطب وراءه غباراً فقط، فيمكن اعتبار النشويات مثل عيدان الحطب، وهي تمدّ الجسم بالغذاء وتخلّصه من البقايا بطريقة طبيعية عبر الأعضاء البرازيّة. بينما يمكننا تشبيه البروتينات الحيوانية بالفحم الذي يخلّف وراءه البلّورات، والجمر، والحجارة. فيما تشبيه البقايا التلوّثية في النار بالبلورات والدهون التي تبقى متخلفة في نظامنا تؤثر على ضغط الدم أو تؤدي إلى تصلّب الأوردة.

وقد ابتهجت تلك السيدة الإيرلندية عندما أخبرتها في زيارتها التالية أنه باستطاعتها البدء بتناول بضع حبات من الزعرور البري كل يوم بأمان. وهي ما تزال تراسلني من وقت لآخر لتؤكد لي أنها بصحة جيدة ومسرورة بإتباع النصيحة البسيطة التي أسديتها لها.

وإذا كان ضغط الدم مرتفعاً جداً يمكن استعمال العلاج المسمى (Arterioforce). وباستطاعتي أن أكتب كتاباً كاملاً إذا أردت أن أشرح فيه عن الخصائص النافعة لنبات الهدال، وفي الواقع لقد ذكرت الكثير منها في كتابي (Traditional Home and Herbal Remedies) . وقد عُرف منذ قرون مضت أن نبات الهدال هو دواء علاجي مدهش لكثير من العلل بما فيها ارتفاع ضغط الدم. وقد وجد الأطباء القدامى مثل أبوقراط وديوسكوريدس أن نبات الهدال هو نبات علاجي قيّم. وقد سمّاه الكهنة القدامى «النبات الذي يشفي من كل الأمراض»، ولكن هذا قد يكون مبالغاً فيه قليلاً، مع أنه قد أثبت أنه نافع جداً في علاج ضغط الدم

العالي. وإن وصفة الدكتور فوغل العلاجية (Viscasan) التي تحتوي بمعظمها تقريباً على الهدال (Viscum album) قد أعطت نتائج كبيره في هذه الحالات.

يعتبر ارتفاع ضغط الدم غالباً كمؤشر لوجود مرض ما، خاصة إذا كان الأمر يختص بالأوردة. وإذا كان عندك أي شك، إسأل طبيبك، الذي سوف يكتشف سريعاً الحالات الأخرى الموجودة إلى جانب مشكلة ضغط الدم. وكثيراً من الأحيان أستنتج أن ضغط الدم المرتفع يظهر نفسه، نتيجة للاجهاد الكبير الذي نقوم به دون العمل على إيقافه فلا يمكننا إلا أن نتوقع المعاناة من تأثيراته. وبالطبع، إن الكلام عن تخفيف الإجهاد هو أسهل من تنفيذه، ولكننا إذا صمّمنا على ممارسة بعض تمارين الاسترخاء أواستشارة الطبيب. ودائماً تذكّر أنّ لا أحد يمكنه القيام بذلك عنا. وإن قياس ضغط الدم في المرة المقبلة سوف يؤكد لنا أننا على الطريق الصحيح.

فكّر ملياً إذا كنت حقاً بحاجة للكثير من المنتوجات الغذائية المكرَّرة. هل تحتاج إلى كل ذلك السكّر؟ هل تشرب الكثير من القهوة، أوالشاي، أوالشوكولا؟ هل تأكل وجبات الطعام في أوقات منتظمة؟ هل من الضروري حقاً أن تمضي الكثير من الوقت في مشاهدة التلفزيون؟ هل تحتوي حميتك الغذائية على الكثير من المنتوجات الحيوانية؟ وعندما تجيب على هذه الأسئلة بصدق فستعرف مدى إمكانيتك للتحسن.

وإذا احتاج الأمر تغييراً في الحمية الغذائية، فمن الأسهل أن تتبع الأسس الحميوية لفترة محدّدة من الزمن قبل أن تضيف إليها أنواع أخرى من الطعام تدريجيا من تلقاء نفسك، والحمية الغذائية المبّينة أدناه تهدف إلى النظام الحميوي النباتي، ولكن كما قلت، يمكن تقويمها بعد فترة زمنية لتناسب متطلباتك الشخصية.

الحمية الغذائية لتنظيم ضغط الدم

ملاحظات عامة:

ينبغي ألّا تتجاوز الكمية الأسبوعية المسموح بها :

4 أونصات سمن نباتي أو دهن هذا السّمن على الخبز القليل الدسم.

3 بيضات.

ينبغي ألّا تتجاوز الكمية اليومية المسموح بها :

باينت ½ من الحليب الخالي الدسم.

ويمكن استعمال مقدار من كمية الحليب المسموح بها يومياً مع القهوة أو الشاي.

يجب أن يتضمن الغداء سلطة خضار.

يجب أن يتضمن العشاء مجموعة من الخضار من اختيارك.

اليوم الأول:

الفطـــور:

كمية قليلة من القمح، باينت حليب خالي الدسم، قطعة خبز صغيره، تفاحة واحده.

الغــداء:

كوب صغير من عصير الخضار، قطعة خبز واحده، بيضة واحده (مقلية)، باينت حليب خالي الدسم ، برتقالة واحده.

العشـــاء:

ثلاث حبات بطاطس، ظرف من حبوب الصويا المطبوخة وموزة واحده.

اليوم الثاني:

الفطـــور:

كريب فروت، قطعة واحده موسلي، باينت حليب خالي الدسم وقطعة خبز واحده.

الغــداء:

كوب صغير من عصير البندورة، قطعة صغيره من الخبز، أربـع شرحات صغيره من جبنة الحلوم، باينت حليب خالي الدسم .

العشـــاء:

ثلاث حبات بطاطس، ظرف من حبوب الصويا المطبوخة، كأس لبن رائب طبيعي قليل الدسم.

اليوم الثالث:

الفطـــور

كريب فروت، عصيدة، باينت حليب خالي الدسم، قطعة خبز.

الغــداء:

كوب صغير من عصير البندورة، معكرونة مـع الجبنة مصنوعة من المعكرونة الجافة وشريحة واحدة من جبنة شيدار، باينت من الحليب الخالي الدسم، برتقالة واحدة.

العشـــاء:

ثلاث ملاعق طعام من الأرز المطبوخ، نصف علبة من يخنة الارزّ بالبندورة، كأس لبن رائب طبيعي قليل الدسم، تفاحة واحده.

اليوم الرابع:

الفطور:

باينت من الحليب الخالي الدسم، قطعة خبز صغيره، موزة واحده.

الغداء:

شوربة الخضار صنع المنزل، قطعة خبز مدهونة بسخاء بالعسل، باينت من الحليب الخالي الدسم، برتقالة واحده.

العشاء:

ثلاث ملاعق طعام من الذرة الحلوة، نصف علبة من الدجاج بالصويا، تفاحة واحده، كأس لبن رائب طبيعي قليل الدسم.

اليوم الخامس:

الفطور:

برتقالة واحده، نصف علبة من الحبوب بالفاكهة، قطعة خبز، باينت من الحليب الخالي الدسم.

الغداء:

ملعقة شاي شراب المرميت (Marmite)، قطعة خبز، شريحة من جبنة شيدار، باينت من الحليب الخالي الدسم، تفاحة واحده.

العشاء:

ثلاث ملاعق طعام من الأرز المسلوق، ظرف من حساء (Goulash) بدون لحم، موزة واحده، كأس لبن رائب طبيعي قليل الدسم.

اليوم السادس:

الفطــور:

مقدار قليل من نخالة مخلوطة، باينت من الحليب الخالي الدسم، قطعة خبز، برتقالة واحده.

الغــداء:

كوب صغير من عصير الخضار، قطعة خبز، بيضتان مسلوقتان، كريب فروت.

العشــاء:

شــوربة الخضــار صنــع المنـزل،ثـلاث مـلاعق طعـام من الأرز المسلوق، ظرف من الكاري بدون لحم، كأس لبن رائب طبيعي قليل الدسم، برتقالة واحده.

اليوم السابـع:

الفطــور:

كريب فروت، رقائق الذرة، باينت من الحليب الخالي الدسم، قطعة خبز.

الغــداء:

كوب صغير من عصير الخضار، قطعة خبز، شريحة من جبنة إدام، باينت من الحليب الخالي الدسم، موزة واحده.

العشــاء:

ثلاث ملاعق طعام من الذرة الحلوة، أرزّية بالفستق، كأس لبن رائب طبيعي قليل الدسم، كريب فروت.

غالباً ما يتعلق ضغط الدم العالي بوزن الشخص المعني وفي الكثير من الحالات ليساعد إتباع حمية غذائية هدفها تخفيض الوزن على تخفيض معدل ضغط الدم. وفيما يلي رؤوس أقلام حميوية مصممة كوسيلة للنصح وهي قابلة للتعديل حسب الرغبات الشخصية، وبتعديلات مدروسة يمكن تكييفها بشكل يجعل العائلة بكاملها تجلس على نفس المائدة وتأكل من نفس الطعام.

قائمة الطعام المقترحة للعائلة في اليوم.

الكميات المسموح بها يومياً (للشخص الواحد).

حليب طازج، باينت من الحليب الخالي الدسم

خبز قمح كامل ــ 3 أونصات.

لحم ــ 4 أونصات، أو سمك ــ 6 أونصات.

فاكهة، ثلاث قطع.

الكميات المسموح بها أسبوعياً (للشخص الواحد).

زبدة، (باوند) أو سمنة نباتية.

جبنة، (باوند).

بدائل أو تعويضات أونصة خبز:

حبة بطاطس واحده متوسطة الحجم.

خبز هش، كعك، بسكوت مائي، عدد (2) .

حبوب الفطور، 1 أونصة من أي نوع كان ما عدا المغطاة بالسكر.

أرز مطبوخ ــ ملعقتان.

قطعتان من البسكويت السادة أو كاتو الشوفان .

الفطــور:

كريب فروت أو عصير فاكهة غير محلى.

بيض (مسلوق ، أو مقلي، أو عجة).

قطعتان من خبز القمح الكامل أو من الخبز المحمص (توست)، بالإضافة إلى الزبدة من الكمية المسموح بها أسبوعياً.

قبل الظهر:

شاي أو قهوة.

الغـداء:

لحم خالي من الدهن، سمك، بيض، جبنة.
خضار أو سلطة.
قطعة خبز من القمح الكامل (أو ما يعادله من البدائل) بالإضافة إلى الزبدة من الكمية المسموح بها أسبوعياً.
فاكهة طازجة، حصة واحدة.
شاي أو قهوة.

بعد الظهر أو العصر:

شاي أو قهوة.

العشـاء:

شوربة الخضار أو عصير البندورة.
لحم خالي من الدهن، سمك، بيض، جبنة.
خضار أو سلطة.
قطعة خبز من القمح الكامل (أو ما يعادله من البدائل) مع زبدة من الكمية المسموح بها أسبوعياً.
فاكهة طازجة ـ قطعة واحده.
شاي أو قهوة.

وقت النوم:

شاي أو قهوة.

المأكولات الواجب تجنبها أو تحديد أكلها:

السكر ومنتجاته:

الغلوكوز، البونبون، الشوكولا، البوظة، اللبن المحلّى، المربى، المرملاد، الليمون، دبس السكر، الشراب المركّز، حلوى الحليب، الليموناضة، الهرائس، مشروبات الحليب الممزوج، الفاكهة المعلبة.

الطحين الأبيض ومنتجاته:

الكاتو، البسكويت الحلو، المعجنات، الكعك، الكعك المحلى المقلي بالسمن، الكعك المحمص، الكعك المحلّى، العوّامات، التارت، المعجنات بالنقانق، المعكرونة، مرق اللحوم والصلصات السميكة، المخلّلات المكثفة، الشوربة المعلبة، الشوربة المكثفة.

الأطعمة الدهنية:

عرق الشواء، الزيت، قشدة السلطة، القشدة، اللحم المدهن، النقانق، المأكولات المقلية، حلوى الحليب، أصابع السمك، الأرزيّة، رقائق البطاطس المقلية، البطاطس المشوية، معجنات البطاطس الهشة.

أشياء مختلفة:

عسل، مكسّرات، الكحول، الحليب المركز أو المبخّر (مجفّف)، السوربيتول، البسكويت المنحّف، أطعمة مرض السكري والهرائس، اللحوم المصنّعة.

التنويع هو منكّه الحياة:

اللحوم: (4 أونصات يومياً مطهية بأية طريقة كان ما عدا القلي):

لحم بقر، دجاج، لحم بقر بطحين الذرة، بط، كلى، لحم غنم، كبد، لحم ضان، أرانب، بنكرياس، لسان، الكرش، الحبش، لحم العجل.

الأسماك: (6 أونصة يومياً، مطهية بأية طريقة ما عدا القلي):

القُد، السلطعون، الحدوق، الهلبوت، النازلي، الرنكة، السلمون، الكركند، اللنغ، الأسقمري، بلح البحر، الصدف، البلشار، القريدس، السلمون، السردين، الربيان، الترويت، الطون.

البيض: (واحده يومياً):

مسلوقة، أومقلي، أوعجة.

الجبنة: (1 أونصة يومياً).

قرفلي، كامامبير، شيدار، شيثاير، حلوم (4 أونصات)، دانيش بلو، إدام، غرويار، ليسستر، بارميزان، روكفور، ستيلتون، وبنسليديل، النمساوية المدخنة.

الخضار: (بدون تحديد):

أرضي شوكي، هليون، باذنجان، الفاصوليا، الكرنب المسوّف، جذور الشمندر، القرنبيط، الملفوف (الأحمر، سافوا، الربيعي، الشتوي)، الجزر، الكرفس، الهندباء البرية، الكوسا، الرشاد، الخيار، الخس، القرع، الفطر، البقدونس، الجزر الأبيض، الفليفلة الحمراء والخضراء، المخللات (شمندر، ملفوف أحمر، خيار صغير، الشبث)، الفليفلة الحلوة، الفاصوليا، الفجل، السبانخ، البصل الأخضر، بندورة.

(مقدار معتدل من):

البازيلا، الفاصوليا العريضة (مطهوة، بالزبدة، يخنة) الذرة الحلوة.

فاكهة: (3 قطع يومياً):

تفاح	(المعدّل)
دراق	(المعدّل)
مشمش	(حبتان طازجتان)

إجاص	(المعدّل)
أفوكادو	(نصف واحدة)
أناناس	(1 شريحة طازجة)
موز	(حبة صغيرة)
خوخ	(حبتان)
توت أسود	(4 أونصات)
رمان	(المعدّل)
تفاح الطبخ	(واحدة كبيرة مسلوقة أو مطبوخة)
خوخ مجفف	(6 حبات مطبوخة)
كرز	(4 أونصات)
زبيب	(1 أونصة)
بلح	(1 أونصة)
فريز	(4 أونصة)
مشمش	(10 حبات)
راوند	(4 أونصة)
عنب	(10 حبات)
قتلب	(4 أونصة)
كريب فروت	(نصف واحدة كبيرة)
كشمش	(1 أونصة)
عنب	(3 أونصة)
ليمون أفندي	(5 حبات)
بطيخ	(شريحة واحدة)
برتقال	(المعدّل)
عصير فاكهة غير محلى	(4 أونصات)

المشروبات:

شاي، شاي أعشاب، قهوة، ماء الصودا، عصير البندورة، ماء، مشروبات التخفيف، ماء غازية قليلة الوحدات الحرارية.

التوابـــل:

ملـح، بهار، خل، خردل، عصير ليمـون، أعشاب، بهـارات، صلصة وورشسترشاير.

بالإضافة إلى الحمية الغذائية، فمن الحكمة الآن أن تفكّر بالتمارين الرياضية التي عليك أن تمارسها. قم ببعض النزهات سيراً على الأقدام وبتمارين التنفس عندما تكون في الهواء الطلق، حتى يصبـح باستطاعتك التنفس بعمق وتأخذ ما يحتاج إليه جسمك من الأوكسيجين. وهذا بغاية الأهمية إذا كنت عرضة لضغط الدم المرتفـع وغير المنتظم.

ومن الأشياء المهمة أيضاً أن تنتبه إلى كمية الفيتامينات،و المعادن، والعناصر الشحيحة التي تتناولها. فإن بعض الفيتامينات تساعد على تعديل ضغط الدم العالي، وقد عُرف مؤخراً أن نقص معدّل الكولين (Choline) في الجسم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. فالكولين موجود في السمك، وفـول الصويـا، والخميرة، والمكسّـرات، والكبد، وجـرثـومـة القمـح ويمكن تناول كميات إضافية من هذه المادة في شكل (Lecithin). وقد أظهرت بعض حالات إرتفاع ضغط الدم نقصاً نسبياً في معدّل الكولين، فإذا كانت هذه هي الحال معك فيمكن اتخاذ الإجـراءات لمواجهتهـا بالحمية الغذائية.

وعلى المرء ألّا يتجاهل ضغط الدم المرتفـع، وكذلك هي الحال بالنسبة لضغط الدم المنخفض. وبطريقته الخاصـة يمكن لضغط الدم المنخفض أن يسبب الإضطراب والإرهاق المفرط وهذا أيضاً يجِب العناية به. وتعتبر أقراص الزوفا (Hyssop) مفيدة في هذه الحالات وهي متوفرة

ضمن سلسلةBioforce من الأدوية العلاجية وهي يُنصَح بها كثيراً في حالات ضعف الطاقة،والتعب والشعور العام بالإرهاق والكسل. ويظهر أنها ذات فعالية خاصة كعلاج وقائي ضد ضغط الدم المنخفض. إن فرط التوتر العالي (Hypertension) وفرط التوتر المنخفض (Hypotension) أي ضغط الدم العالي وضغط الدم المنخفض، يجمعهما قاسم مشترك: التأثير على عمل الدم، فلنهتم بإعادة التوازن الصحيح إليه.

ألاحظ أنّ المرضى ذوي ضغط الدم المنخفض معرضون للإصابة بفقر الدم (Anaemia) وهي حالة سوف أبحث بتفاصيلها في الفصل القادم.

فقر الدم Anaemia

فقر الدم كلمة تستعمل للناس الذين يبدون شاحبي اللون أو غير نشيطين، ولكن هل نعلم حقاً ما هو فقر الدم؟ إن فقر الدم حالة تكون فيها نسبة عدد كرويات الدم الحمر و/أو اليحمور (Hymoglobin) متدنّية في الدم. وتكون النتيجة انخفاض مقدرة الدم على نقل الأوكسيجين. ويمكن أن يكون سبب فقر الدم عائداً إلى إنتاج كمية غير كافية من الكرويات الحمراء، ولكن يمكن أن يكون السبب أيضاً فقدان كمية كبيرة من الدم.

إن فقر الدم الخبيث (Pernicious anaemia) هو نوع خاص من فقر الدم يتميز بضرر وآفات في النخاع الشوكي، أو الضعف، أو تقرّح اللسان، أو التخدّر وفقدان الإحساس في اليدين والرجلين، أو الإسهال، ويعتبر أن له صلة بالإمتصاص غير الكافي للفيتامين B12؛ فهناك العديد من الطرق التي يعالج فيها فقر الدم. الاّ إذا بّين التشخيص على وجود فقر الدم الخبيث، ولكن أولاً لماذا يحدث فقر الدم وما هي الأسباب الكامنة خلفه.

الدم هو سائل مركب من البلازما التي تحتوي على الكرويات الحمراء والكرويات البيضاء والصفائح (Platelets). ويهتم هذا السائل بالنقل الحيوي والتوزيع الفعّال للأغذية والأوكسيجين إلى جميع أجزاء الجسم يجري الدم أو يدور حول القلب، والأوردة، والشرايين، والأوعية الشعرية، معتمداً بشكل أساسي على خلايا الدم الحمراء،

المسماة الكرويات الحمراء (Erythrocytes) التي تحتوي على اليحمور وتحمل الأوكسيجين، ممّا يعطي الدم لونه الأحمر المألوف، وبشكل أقلّ على خلايا الدم البيضاء، المسماة الكرويات البيضاء (Leukocytes) .

علينا أن نعترف بدور الدم المهم لأن هذا السائل الأحمر ضروري لتغذية الأنسجة والخلايا، وبالإضافة إلى ذلك فهو يحمل مضادات السموم (Antitoxins) ومحتويات أخرى تساعد على إبعاد (الغزاة).

تبلغ كمية الدم عند الإنسان الطبيعي البالغ 8-10 باينت ومن المهم جداً أن تبقى كمية الدم بالمستوى المطلوب ليقوم الدم بالوظائف المنوطة إليه. وإذا نظرنا إلى الوظائف المطلوبة من الدم، فإنه لا يدعو إلى الدهشة تسميته «أكسير أو جوهر الحياة». ونحن بأنفسنا مسؤولون عن إبقاء نوعية الدم بمستوى عال وحيث أمكن يجب تحسينه ودعمه في وظائفه بواسطة بعض الوصفات العلاجية التي تقدمها (Nature's Best).

أتذكر سيدة شابة كانت فخورة باستعمال الحساء المصنوع من نبتة القرّاص الشائك (Stinging nettle). فقد قيل لها مرة إن هذه النبتة مادّة غذائية جيدة، وبالنسبة للذين لم يجربوها، يمكنني التأكيد بأنها صالحة للأكل تماماً. والجبنة والقرّاص الشائك، أيضاً لذيذة الطعم وتستحق التجربة. وما لم تكن هذه السيدة الشابة تعلمه هو أنها بأكلها القرّاص الشائك كانت قد حسّنت نوعية دمها وأنها بالرغم من أنها كانت تعاني من فقر خفيف جداً بالدم، فإن ازدياد نسبة اليحمور قد شفاها بالفعل منه.

وإن النقص القليل في أنواع معينة من الأغذية قد يؤدي إلى إنهيار قوي في اليحمور وانخفاض في قوة التحمّل الجسدية، وقد حدث هذا كنتيجة لنقص في الفيتامين E وبإمكانه المعاوده في حال نقص الخضار الطازجة الكافية للأكل مثل السبانخ، والهندباء، والخس، والفصفصة (Alfalfa) أوالرشاد. وهذا أيضاً هو السبب وراء كون ملح عشبة البحر

(Herbamare) أفضل لنا من الملح العادي، لأن ملح العشبة البحرية يحتوي على أغذية مكمّلة قيمة. واستعماله سوف يحافظ على المعدّل الصحيح لليحمور.

وملح عشبة البحر أو ملح الهربامار (Herbamare) هو ملح منكّه من سلسلة (Bioforce) وهو مغذ بشكل خاص لأنه يحتوي على أعشاب مزروعة عضوياً وملح البحر غير مكرّر بالإضافة إلى اليود الطبيعي المستخرج من عشب البحر (Kelp). وهو مصنوع حسب المعادلة الأصلية التي وضعها طبيب العلاج الطبيعي السويسري الدكتور أ. فوغل. فالأعشاب الطازجة تُمزج بالملح البحري الطبيعي وتُترك لتنتقع مع بعضها مدة 6–8 أسابيع قبل أن تُزال الرطوبة منها بطريقة تفريغية في حرارة متدنية. تسمح هذه العملية البطيئة والدقيقة بالامتزاج التام في ملح البحر. استعمل (Herbamare) على المائدة أوفي الطهي أوفي أي وقت تريد فيه الحصول على نكهة وطعم الأعشاب الطازجة. أما محتويات (Herbamare) فهي ملح البحر، وأوراق الكرفس، والكرّاث، وجذور الكرفس، والرشاد (المائي والحدائقي) والبصل، والثوم البري، والبقدونس، والحبق، والمردقوش، وإكليل الجبل، والصعتر، والكِلب (Kelp).

ويمكن لحالة فقر الدم أن تنشأ نتيجة لنقص في الحديد، عندما لا يتناول المرء المقدار الكافي من الخضار الطازجة التي تحتوي على الحديد بانتظام. إن فقر الدم بحد ذاته ليس مرضاً، ولكنه حالة تستحق اهتمامنا لتجنب تطوّره إلى دليل أو مؤشر إلى المرض.

لقد رمقتني سيدة شابة بنظرة شك عندما أخبرتها أنها قد تكون مصابة بفقر الدم بعد أن فحصت جفن عينها الأسفل ونظرت إلى لسانها ولون بشرتها، فسألتني ببلادة كيف استطعت أن أخبرها بذلك بدون إجراء فحص لدمها. وبالطبع إن هذا سؤال منطقي ولكن الجسم يعطينا إشارات

بأن حالة فقر الدم قد بدأت وهي على وشك التمكّن في الجسم. طلبت مني توضيحاً لذلك فأخبرتها أن خلايا الدم الحمراء تبقى في مجرى الدم لفترة حوالي الأربعة أشهر قبل أن يستعملها الكبد والطحال. وإذا انحلّ الكثير من خلايا الدم الحمراء فإن دم المريض لن يكون باستطاعته نقل الأوكسيجين الكافي، فيكون على القلب في تلك الحال أن ينبض بسرعة أكبر وهنا يبدأ فقر الدم. وهناك دليل خارجي يمكن تحرّيه بسهولة وهو أن يسحب المرء جفن عينه الأسفل إلى الوراء. فإذا كان اللون شاحباً، فإن الشخص المعني يكون مصاباً بفقر الدم على الأرجح.

يتكوّن حوالي الـ 15 بالمئة من الدم من اليحمور بالرغم من أن هذه النسبة عند الرجال هي أعلى بقليل منها عند النساء. أخبرت تلك الفتاة أن فحص الدم سوف يؤكد تشخيصي بدون شك وشعرت بأن عليها أن تفعل شيئاً حيال ذلك في الحال. وقد أقرّت بأنها كانت تشعر بالإرهاق المستمر وأنها كانت تشعر بأن عليها بذل الجهد الشديد للقيام بأي عمل عقلي كان أو جسدي. فوضّحت لها أن الدماغ شديد الحساسية تجاه الميل لفقر الدم كما أخبرتها ألّا تندهش إذا أغمي عليها من وقت لآخر. أخبرتني أنها لاحظت أنها كانت تقوم بالتمارين الجسدية أو كان عليها أن تركّز بقوة، فكان قلبها يبدأ بالنبض بسرعة وكانت تشعر بالغثيان. وهذه عوارض تقليدية لفقر الدم، وقد أكّدت الفحوصات التي أجريناها أقوالي وأن هذه الفتاة كانت حقاً تعاني من فقر الدم الشديد. وعندما تحرّيت قضيتها أكثر أصبح واضحاً أنها كانت عندها حمية غذائية ناقصة وبالتأكيد كان ينقصها الحديد والفيتامين B_{12} الكافي. غالبا ما كان يُنصح في الأيام الخالية لمثل هذه الحالة بأكل الكبد النيىء أو أي منتوج آخر غني بالحديد للتغلّب على هذه المشاكل. وهناك وصفة علاجية ممتازة تناسب في مثل هذه الظروف وهو حامض الفوليك (folic acid)، ولسبب أو لآخر، لقد وجدت أن العديد من الناس في اسكتلندة كان عندهم

مستوى منخفض من حامض الفوليك، وهذا ما يفسّر جزئياً سبب وجود العديد من مرضى الروماتيزم والتهاب المفاصل (Arthritic) قيد المعالجة عندي.

إذا كان دمنا بحالة جيدة فإننا نستطيع أن نتحمّل خسارة جزء معتدل منه لأنه قادر على أن يعوّض عنها بنفسه، ولكن في حال وجود مشكلة ما، فإن هذا يصبح عادة أصعب. في حالة النزيف، يبادر مخ العظم (Bone marrow) بسرعة إلى التعويض، ويأخذ الجسم على عاتقه تصحيح الوضع، ولكن بشكل خاص عند النساء الشابات اللواتي يخسرن كميات كبيرة من الدم خلال الحيض، فأنا أنصح بتناول مكمّل غذائي من الحديد. وقد وجدت أن مستحضر (Vital Iron Plus VIP) وهو من صنع شركة (Nature's Best) هو بشكل عام فعّال ويمكن تحمّله. وهذا مكمّل غذائي من الحديد معه ثلاثة عناصر مساعدة هامة معدّلة حتى تعمل بتناغم مع الأغذية الأخرى. إن معادلة VIP تحتوي على فيتامين C، وفيتامين B12، وحامض الفوليك.

وأستطيع أن أقول أن الدم يستحق منا كل العناية والانتباه. وعلينا ألّا نعتبر الدم كسائل يساعد الجسم على العمل فحسب، بل علينا أن نتذكر أنه لا وجود للحياة بدون الدم. وعلينا النّظر إلى المحتويات الحميوية الغذائية الموجودة بتصرّفنا لمساعدة الدم على القيام بوظائفه بشكل مناسب.

أثبتت أوراق الكرنب الساقي (Kohlrabi) أنها ذات منفعة عظيمة وكذلك السبانخ، والهندباء وأنواع أخرى مختلفة من الخضار الخضراء. وإن أفضل نوع أعرفه هو جذر الشمندر. فقد عولج العديد من المشاكل الصحية بعصير الشمندر وهوذات قيمة لا تقدَّر في تحسين نوعية الدم. ومن الغريب أن الشمندر ينتمي إلى فصلية السبانخ وله خصائص ممتازة

تحسّن حالة الدم وتنفع في عملية الهضم . بالإضافة إلى ذلك إن الشمندر له خصائص مضادة للحيويات (Antibiotic) طبيعية. وعلينا أن نأكل الشمندر دائماً نيئاً. والذي يزعجني أن أرى الشمندر منقوعاً في الخل لحفظه، لأن هذا بالنسبة لي يسيء للخصائص الطبية الموجودة في هذه النبتة المدهشة، يحتوي الشمندر على الكثير من النحاس، والحديد، والسيليكون. وإذا مُزِج مع البصل فهو يحتوي على أعلى درجة ممكنة من حامض السيليسيك (Silicic Acid) ومن فيتامين B المركّب. وهو يحتوي أيضاً على (Betamine) ـ عاطي منشّط للنيتروجين وحافز لعملية إنتاج الفوسفات في الكولين ـ وهو يزيل السموم من الدم ويعمل على تكوين اليحمور.

إذا أخذنا المعلومات المذكورة أعلاه بعين الاعتبار سوف نفهم أن الدم يحتاج إلى محتويات معينة ويمكن الحصول على أكثرها بواسطة الحمية الغذائية الجيدة. وفي هذا السياق فإننا ننصح بالمزيد من عصير الجزر، وعصير الشمندر أو عصير أية خضار أخرى. خاصة للمرضى المحتاجين إلى عمليات جراحية والذين يرفضون نقل الدم إليهم لأي سبب كان. تناول أربع إجاصات مجفّفة إلى جانب الغلوكوز مرتين أوثلاث مرات في الأسبوع، وهي وصفة علاجية ممتازة. إنقع الإجاصات طوال الليل في عصير العنب الأحمر وكلّها كالحلوى. وهذه ليست وصفة صحية فقط بل طيبة المذاق أيضاً. وهناك وسائل أخرى جيدة لتحسين نوعية الدم مثل شرب عصير العنب الصافي مع بيضة مخفوقة فيه أو تناول أقراص الفصفصة (Alfalfa).

وأحد أفضل الوصفات العلاجية هو الغاليوبسيس (Galeopsic) المتوفّر من سلسلة (Bioforce). وهو مستحضر عشبي طازج ينفع في حالات السعال الشعبي (Bronchial cough)، ومشاكل الجهاز التنفسي والربو (Asthma). أما محتوى هذه الوصفة العلاجية الأساسي فهو قرّاص

القنّب (Galeopsis ochroleuca / or Hemp nettle) وهـو أيضاً نـافـع جـداً في تكوين اليحمور خصوصاً إذا تناوله المرء مـع أقراص جرثومة القمـح.

ونشير إلى أنّ البلسان (balm) يتحلّى بخصائص منظفة عظيمة. وقد كانت هذه الحقيقة معروفة وشائعة عند الإغريق والرومان وبالتالي العديد من طقوسهم الدينية والتقليدية كانت تجِلّ وتقدّر البلسان. وما زال البلسان يحظى بتقدير عظيم لمقدرته التنظيفية في الـطب البديـل (Alternative medicine) وهو يستعمل بنجاح لتخفيف الوزن. لقد وفّر لنا البلسان وصفة علاجية نافعة جداً للهضم وللدورة الدموية.

ومن الأهمية، عند التعامل مـع مشاكل فقر الدم، التفكير بقصور عـلاج (Riboflavin) والذي يعـود إلى نقص تنشيط حامض الفـوليـك. ويمكن الوقاية بتناول 10 ملغم فيتامين B2 يومياً. ولنقص الحديد خذ على الأقـل 100 ملغم من فيتامين C بـالإضافـة لكل جـرعة حـديـد مكمّلة. أما لحالات فقر الدم الإنحلالي (Haemolytic) الناتجة عن نقص الفيتامين E، خذ حوالي 200-300 وحدة يوميا بشكل قابل للذوبان في الماء بالرغم من أنـه بإمكـان البالغين أخـذ كمية 600 وحـدة. ويحتـاج فقـر الـدم الميغابلاستي (Megablastic) إلى حامض الفوليـك. ويتجاوب فقـر الدم الخبيث (Pernicious) جيداً مـع الفيتامينB12، ولكن بسبب سوء امتصاصه يجب أن يؤخذ بواسـطة الحقنة. أمـا نقص البيرودوكسين (Pyrodoxine) فيمكن أن ينتـج عن تناول أقراص منـع الحمل ويمكن الوقاية من هذه الحالة بتناول 25 ملغم من الفيتامينB6 يومياً. وفقر دم الخلايـا المنجليّة (Sickle cell) يتجاوب عادة مـع 400-600 وحـدة من الفيتامين E يـومياً. ويمكن إزالة فقر الدم المتوسطي (Mediterranean) في أكثر الأحيان بتناول 600 وحدة من الفيتامين E يومياً.

لا بـد من أن معظم النـاس سمعوا بـالعسـل الملكي« الهـلام»

(Royal Jelly) لأنه قد حاز على دعاية واسعة مؤخراً. ففي كثير من الحالات يكون العسل الملكي« الهلام» نافعاً لمرضى فقر الدم. فهو مكمّل حيوي ممتاز ومادة طبيعية تمتاز بخصائص لم يُستطاع تفسيرها عملياً. وبما أن العسل الملكي «الهلام» يحتوي على الفيتامين B، فهو ينفع مرضى فقر الدم دائماً الذين ينصحون بتناول 150-200 ملغم يومياً، وقد أثبت العديد من الفحوص أن اليحمور أيضاً يتزايد باستعمال العسل الملكي «الهلام».

وهذا السائل الحيوي الأحمر الداكن ـ الدم ـ الذي ينبض في شراييننا ليبقينا أحياء، يستحق كل العناية والتغذية التي يمكننا توفيرها له وهوسوف يمدّنا بالطاقة اللازمة .

الوقاية Prevention

من المعروف في الطب أنه حتى العوارض البسيطة قد تؤدي إلى حالات خطيرة، قد لا تُفهم تماماً قبل مرور عدة سنوات عليها. وينطبق الشيىء نفسه على المعرفة والقبول الطبيين، بالرغم من أنه قد يعتبر تعصباً إذا اقتصرنا هذا التعميم على المعرفة الطبية. فإن الأفكار أو المبادىء التجديدية في العديد من الحقول، غالباً ما توضع جانباً ريثما تكتسب قبولاً أوسع، حين تظهر فجأة، ويلوَّح بها على أنها اكتشاف العصر أو حتى اكتشاف القرن.

إذا كان عليّ أن أسمّي أحد الأشياء التي بهرتني طوال السنين التي مارست خلالها الطب، فهو ظهور وتقبّل الخصائص النافعة لبذور زهرة الربيع أو كعب الثلج المسائي (Evening primrose). فمنذ زمن ليس بعيد علمت من العديد من المصنّعين الذين يستعملون زيت زهرة الربيع في وصفاتهم العلاجية، بأنني كنت من أوائل ممارسي مهنة الطب الذين استعملوا زهرة الربيع في المملكة المتحدة. وأستطيع أن أتذكّر أنني عندما أتيت إلى هذه البلاد منذ حوالي عشرين سنة لم تكن تتوفر أية معلومات عن خصائص ومميزات البذور الصغيرة جداً لهذه النبتة الممتازة. غير أن جدتي غالباً ما كانت تنصح بأخذ بذورها، وبالتالي فإنها كانت على علم بها. وقد كتب الشعراء عن قوة زهرة الربيع الحيوية ولكن أحداً لم يستطع أن يتنبأ أن هذه الزهرة ستصبح ذات قيمة عظيمة في وقتنا الحاضر.

وقد نصحت باستعمال زيت زهرة الربيـع خلال سنواتي الأولى في اسكتلندة بالرغم من أنني لاقيت معارضة على ذلك. وبعض الأحيان كان عمل ذلك يثير عليّ صيت «الشعوذة» . وأنا أذكر إحدى المناسبات التي سألني أحد الأطباء أي لعبة كنت أظن نفسي ألعب ومن كنت أحاول أن أخدع، وأعتقد أن ذلك الموقف الشكوكي لم يزعجني لأنني كنت أكيداً منْ أن زهرة الربيـع كانت فعالة واستمرّيت في وصف ذلـك العلاج. وكانت تقارير مرضاي عن تحسّنهم هي الدليل الذي كنت بحاجة إليه، وتدريجياً أصبحت هذه الوصفة العلاجية واسعة القبول.

دعوني أخبركم عن السيدة التي كانت قـد خضعت للعديـد من العمليات الجراحية ثم عادت إلى المستشفى مرة ثانية. فقد بُهِر الطبيب الذي أجرى لها العمليات الجراحية السابقة بسرعة شفائها وتحسّن دورتها الدموية. لقد تأثر بحالتها كثيراً لدرجة أنه قرّر أن يتعمّق في دراسة هذه الوصفة العلاجية. وعندما قرّر أن هذه الوصفة العلاجية كانت تستحق المزيد من التحرّي كتب مقالة عنها وكان هذا بداية الاعتراف بقيمة زيت زهرة الربيـع الطبية. وبدأ عدد متزايد من ممارسي الطب البديل تدريجياً باستعماله وقد قاموا بالمزيد من الأبحاث حـوله. وفي سفـراتي غالبـاً ما يشار إلي بأنني «رائد زهرة الربيـع» الذي صُدقت إدعاءاته. إنني غير آسف لهذا ولكنني لم أنسَ قط تلك الأوقات التي أُهِنت فيها.

أذكر اتصالاً هاتفياً جاءني من اختصاصي في المستشفى كان قد انفجر ضاحكاً عندما أخبرته أنني أستعمل زيت زهرة الربيـع لمشاكل سن اليأس (Menopausal)، وكذلك لمشاكل الدورة الدموية وعدم التـوازن الهرموني، والمشاكل الجلدية، ومشاكل الربو وبشكل عام كإجراء وقائي. فاتهمني بأنني قد وجدت الدواء لجميـع الأمراض.

ومنـذ فترة ليست بعيـدة، سُررت عنـدمـا علمت أنـه في نفس

المستشفى حيث كان هذا الاختصاصي يعمل، أصبحوا يصفون كبسولات زيت زهرة الربيع بصورة دائمة، وللخلاصة، عندما قرأت مؤخراً الإدعاءات التي تقول إن زيت زهرة الربيع قد يكون ذات منفعة للأشخاص الذين يحاربون الإدمان على الكحول، لم أستطع إخفاء ابتسامتي. وقد أصبحت كبسولات زيت زهرة الربيع متوفرة الآن في الأسواق وهي توصف بشكل واسع من قبل الأطباء ولكن السنوات التي حاربت فيها من أجل إثبات منافع زهرة الربيع لم تذهب سدى، فاعتقادي وإيماني بقوة الطبيعة الحيوية لم يذهبا أدراج الرياح. وفي أحد الأيام استمعت إلى مقابلة مع شخصية طبية شهيرة وكان قد سُئل عن رأيه في العلاج الذاتي (Homoepathy) فأجاب بأنه كان عديم الفعالية. وفي إجابته على السؤال كان مترسخاً إذا كان قد مارسه فعلاً، كان عليه أن يعترف أنه لم يفعل ذلك. وهذا يبقى غامضاً عندي، فكيف نحكم على شيء لم نكن قد جرّبناه بأنفسنا. وغالباً ما أواجه الموقف نفسه في محاضراتي لطلاب وموظفي المستشفيات ـ وتأتي الإنتقادات عادة من الأشخاص الذين لم يجربوها وحتى لم يزعجوا أنفسهم للتحرّي عنها.

والواقع أن زهرة الربيع الحيوية تتمتع بخصائص كبيرة تستطيع أن تغيّر مجرى بعض أخطر الأمراض الصحية.

وإنطلاقاً من أن الوقاية خير علاج أنصحكم بتناول جرعات من هذه الوصفة العلاجية العديمة الأذى.

تذكّر أن الاعتراف بمنفعة نبتة القمعية (Digitalis) أتى صدفة، تماماً مثل الوصفات العلاجية التي أصبحت مقبولة الآن. والشيء الذي لم يعرَف إلا مؤخراً هو أن بذور زهرة الربيع تحتوي على مادة نادرة جداً هي حامض الكتان غاما (gamma Linoleic Acid / GLA). وهو يعتبر في أيامنا هذه مكسباً ذات قيمة خاصة لأنه في بيئتنا الحالية نحن بأشد الحاجة

إليه. فإن حامض الغاما لينوليك يتحوّل في الجسم إلى مادة فيزيولوجية تسمى البروستاغلاندين (Prostaglandin / PGE1) وهذه لها نشـاط عالي الفعالية. يمكننا أن نجد الـ GLA في منتوجات أخرى، ولهذا السبب فإن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكوليسترول غالباً ما يُنصَحون بشمل الشوفان في حميتهم الغذائية، لأن الشوفان أيضاً يحتوي على الـ GLA، وكذلك بعض أنواع التوت مثل الكشمش الأسود (Black Currant). إن زهرة الربيـع هي أحد أغنى مصادر الـ GLA، غير أنّها لم تصبـح معروفة لدينا إلا مؤخراً. ونشير إلى أن الابحاث حول زهرة الربيع جارية على قدم وساق.

يمكن تشبيه الحوامض الدهنية الضرورية (Essential Fatty Acids) (EFA s) بأنها تشبه الدهون الشبيهة بالفيتامين. والجسم غير قادر على إنتـاجها ولكنهـا مـع ذلك ضـرورية للدورة الـدمويـة، وحرارة الجسم والأعصـاب وحمـايـة الأنسجـة، وحيـويـة عمليـة الأيض (Metabolism) وتساعد أيضاً في نسبة طاقتنا. والحوامض الدهنية الضرورية (EFA) تحتاج إليها أغشية في جميـع الأنسجة وهي توفر نشاط عالي لمجموعـة من الجـزيئـات تسمى البـروستـاغــلانـدين (Prostaglandins) واللوكــوتـريين (Leukotrienes). أما نقص الـ EFA فيظهر بسرعة ويتمثل بالتراخي ونقص في المناعة الطبيعية، بيد أنه من ناحية أخرى فإن المريضة التي أظهرت شفاءً جيداً بالرغم من أنها خضعت لعدد من العمليات الجراحية لم يكن عندها نقص في الـ EFA لأنها كانت تتناول كبسولات زيت زهرة الربيـع بانتظام.

إن النقص يؤثر في النمو الـطبيعي، وفي تقصف الشعر وتكسّـر الأظافر أحياناً وقصور الكبد والكلى والبنكرياس وكذلك انخفاض معدّل طاقتنا ونظام المناعة. وعندما يكون هناك نقص في GLA يكون الجلد جافاً. وقد تتساءلون عن علاقة القلب بالدورة الدموية.

أعتبر شخصياً أن السبب وراء هذه المشاكل هو في عدم توازن الحمية الغذائية الذي يؤدي إلى نقص في الفيتامينات، والمعادن و/أو العناصر الشحيحة، وهذا بالتالي يجعل دورتنا الدموية أقل فعالية. فالنوبات القلبية تأتي نتيجة عدم وصول الدم الكافي إلى القلب وهذا ما يسبب نبضاً غير منتظم. والدورة الدموية غير الفعالة تأتي نتيجة تراكم في وريد تاجي في القلب وهذا يسبب انسداداً أو إعاقة لجريان الدم وعندها تصبح بقايا الدهون والكوليسترول عوامل مساهمة.

لقد قرأنا أيضاً أن الدم هو سائل منزلق وأن الـ «PG12» يمنع الصفائح من الإلتصاق بعضها إلى بعض أو على جدران الأوردة. غير أن الأوردة المتضرّرة من بقايا الدهن والكوليسترول الزائد، وضغط الدم العالي أو الجروح، لا يكون باستطاعتها إنتاج الكمية الكافية من «PG12». والتصاق الصفائح ببقايا الكوليسترول يسبب بسرعة في تخثر الدم وهنا يمكن لجريان الدم أن يتوقف أو يعاق بسهولة إذا لم تتوفر الكمية الكافية من PGE1 و PGE3. أما الخصائص المهمة للـ GLA الموجودة في زيت زهرة الربيع وفي بعض زيوت بذور أخرى فهي تبقي الدم منزلقاً وتمنع التخثّر.

لقد قيل إنه ابتداء من العام 1920 أصبحت النوبات القلبية شائعة أكثر من الأول وقد فُسِّر هذا بتغيير حياتنا الغذائية. ويؤدي نقص الـ EFA الناتج عن اعتمادنا المتزايد على الأطعمة المصنعة إلى فقر في الفيتامين B_6 والفيتامين E.

وبما أن الأوردة لها نظام دفاعي داخلي يساعدها، تتزايد التشنجات الوريدية في حال عدم توازن الحمية الغذائية. وعادة يكون القلب أقوى مما نعتقد، ونسيج القلب لن يموت بسرعة إذا انقطع الدم عنه مؤقتاً. بيد أنه إذا إستمرت التشنجات لفترة طويلة وبدأت الخثرات بالتكوّن، عندها

بالطبع سوف يموت النسيج. وفي حالة الخناق الصدري مثلاً، حيث تتواجد الأوردة المسدودة جزئياً، فإن الإجهاد العاطفي يزيد من الطلب على الأوكسيجين المتوفر. ويُنصح المريض في هذه الحالة بالراحة حتى يستطيع القلب أن ينسق عملية الحصول على الأوكسيجين المطلوب، ويزيد تمدّد الأوردة التاجية القلبية تدفّق الدم للتخفيف من الألم. ونرى نفس التأثير عندما يكون على المرضى تناول النيتروغليسيرين (Nitroglycerine) وهو حبة صغيرة توضع تحت اللسان وكذلك PGE1. لقد وجد الكثير من المرضى أنهم عندما يتناولون حامض الغامالينوليك (GLA) تنخفض شدة نوبة الخناق عندهم وكذلك حاجتهم للنيتروغليسيرين.

وإحدى أفضل الوصفات العلاجية هي معادلة وضعتها بنفسي لهؤلاء المرضى. وتتضمن هذه الوصفة العلاجية مغذيات طبيعية موضوعة بشكل كبسولة وتسمى (IM nr.) وهي متوفرة في سلسلة (Nature's Gift). فالـ IM nr. يحتوي على نسبة عالية من الـ GLA، ومن بين مكوّناته يمكن تعديد بذور زهرة الربيع وبذور الكشمش الأسود وتوت سكوتيا (Scotiaberry) بالإضافة إلى بعض العسل الملكي «الهلام» والفيتامين E. وقد أثبتت هذه المعادلة فعاليتها بالنسبة للعديد من مرضاي، ليس كدعم وقائي لنظام المناعة فحسب، بل لأنها تعين الناس على تخفيض معدّل تناولهم للأدوية والمسكّنات. وقد وجدت أيضاً أن الـ IM nr. 6 هو وصفة علاجية وقائية ممتازة لأمراض القلب. فإن المحتوى العالي للـ GLA في بعض البذور المذكورة أعلاه بمساعدة الفيتامين E الإضافي يساعد تكوين البروستاسيكلين (Prostacyclin/PGL2). وهذا يخفّف إلتصاق صفائح الدم ويزيد فعالية نقل الكوليسترول.

والمعادلة المركبة الأخرى التي قدمتها في سلسلة (Nature's Gift) هي كبسولة زيت زهرة الربيع التي تحتوي على زيت زهرة الربيع مع

فيتامين C وزيت كبد الهلبوت والجنسة والزنك. وهذا المركّب بالذات المسمّى (ADD nr. 4) قد أثبت فعاليته عند المرضى الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية.

قد تتساءلون أيضاً لماذا قرّرت استعمال زيوت الأسماك. فلقد اكتشف العلماء في السنوات الأخيرة أن الحوامض الدهنية الضرورية (EFA) هي أبسط المركّبات التي يمكن استعمالها لتصنيع المركّبات الأخرى في الجسم. ومن المهم شمل الـ EFA في الحمية الغذائية لأنه لا يمكن تصنيعها في الجسم. وأهميتها تقع في أنها تصنع المركبات الأخرى اللازمة مثل البروستاغلاندين (Prostaglandin) والثرومبوكسين (Thromboxane). ومن الناحية الأخرى فإن الـ EFA عديم النفع إلا إذا كان بالإستطاعة تحويله إلى هذه المركّبات الأخرى.

بما أن الـ EFA في الحقيقة مركب متعدد غير متشبّع (Polyunsaturated)، فإن القليل من الحوامض الدهنية منها ضرورية في الحمية الغذائية. وفي الواقع، يعتبر العلماء اليوم أن حامض اللينوليك هو الوحيد اللازم حميوياً. ويستطيع الجسم أن يصنّع حوامض دهنية حيوية معينة أخرى كما هو مطلوب، شرط أن يكون جيّد التغذية بالفيتامينات والمعادن. إن EFA شبيهة بالفيتامين، ونقصه يسبب الأمراض.

لقد صمّمت الوصفات العلاجية ADD nr. 4 خصّيصاً لتحسين وزيادة نسبة توزيع وامتصاص زيت زهرة الربيع. ومن المعروف أن الـ GLA والـ APA حامض الفالينوليك (Alpha linoleic acid) يعطي نتائج أفضل إذا مُزجت هذه مع بعضها. وقد بينت هذه النظرية نجاحها في اختبارات غير ضارّة على الحيوانات، ثبت بنتيجة الأبحاث أن ضغط الدم المرتفع قد يُعدّل بسرعة. وقد تحقّقت النتيجة نفسها مع البشر. وقد أثبت الـ ADD nr. 4 قيمته في حالة وجود إعاقة في الأوعية الدموية.

هناك ما يجعلنا ممتنين أنه في اسكتلندة، في قلب جزر الهبريد (Hebrides)، يمكننا أن نجد نوعية ممتازة من زهرة الربيـع وكذلك بعض أنواع التوت الحاوية نسب عالية من الـ GLA. لقد رأيت كيف أن الأكثرية المطلقة من المرضى الذين استعملوا وصفـة ADD nr. 4 العلاجيـة قد تعزّزت صحتهم بسبب منافـع هذه البذور الصغيرة الصحية القوية. وقد أجريت الأبحاث الإضافية في هذا الحقل وكيف أن الحوامض الأسيدية المتعدده وغير المتشبّعة (Polyunsaturated) تؤثر على البشرية. وكل دراسة وقد وفرت لنا الدراسات معلومات جديدة نافعة للوقـاية من الأمـراض الإنحلالية.

إنه لا يدهشني، إذا نظرت إلى المعدّل الوسطي للتنظيم الحميوي، حصول نقص في نمط حياتنا الحالي، لقد تأثر نوعا الـ EFA تأثراً شديداً سلبياً وهما بالتحديد سلسلة (Omega 3) (الموجودة في زيوت الأسماك) وسلسلة (Omega 6) (الموجودة في مصادر نباتية). ففي مجتمـع الأسكيمو لا تزال الحمية الغذائية تعتمد على الأسماك، وحدوث أمراض القلب من الحالات النادرة. وهذا أيضاً يدل على صلة الطعام الذي نتناوله بصحتنا وكم هو صحيـح «بأننا نحن ما نأكل».

نجد في بذور زهرة الربيـع، هذه الزهرة الجذابة، مادة طبيعيـة لا يستطيـع الجسم تصنيعها، غير أنه يمكننا إدخالها إلى الجسم بواسطة حمية غذائية متوازنة بعناية. يجب أن يتحوّل الـ EFA الحميوي الأساسي، حامض اللينوليك، إلى حامض غاماالينوليك حتى يوضـع بشكل تام في تصرّف الجسم ولذلك فإنه سوياً مـع حمية جيدة كاملة من زيت زهرة الربيـع يمكنه أن يوفّر لنا حلاً للعديد من مشاكلنا الصحية.

لقد تكلّمنا الكفاية عن موضوع زهرة الربيـع. وهناك بالطبـع طرق أخرى للوقاية من بعض مشاكل القلب والدورة الدموية التي نواجهها.

ولننتقل الآن إلى موضوع آخر لم نذكره بعد في أي من الفصول السابقة وهو أن مشاكل القلب والدورة الدموية قد تنتج بسبب تغييرات في المكان أو خلع (Dislocation) في الرقبة والظهر، والعمود الفقري و/أو اليدين. ويمكن للدورة الدموية أن تتأثر من تغيّر وضع ما، وإذا كان الجسم غير مستقيم فإن في بعض الأحيان يؤدي النبض السريع أو نبضة قلب ناقصة إلى تدني فعّالية فائدة كرويات الدم الحمراء. ومن المهم للمرضى الذين يعانون المشاكل أن يستشيروا اختصاصياً مؤهلاً. وخلال مهنتي تعاملت مع العديد من المرضى الذين كانوا بحاجة إلى تعديلات دقيقة في العنق، أو العمود الفقري، أو الظهر. ونتيجة للمعالجات باليد تحسنت دورتهم الدموية بشكل ملموس.

لكل فقرة في الجسم وظيفتها المحدّدة الخاصة وأي خلل في فقرة في العمود الفقري العنقي (Cervical) أو العمود الفقري الزوري أو الصدري (thoracic) قد يؤدي إلى ضغط غير مناسب على القلب. وقد لاحظت في كثير من الأحيان مقدار الإرتياح الذي كان يتوصل إليه مرضى القلب عندما كان هذا الإعوجاج يُقوَّم بدقة. وإذا انتقلنا نزولاً من العمود الفقري، نجد أن الرئتين تعملان بطريقة أفضل بعد المعالجة باليد لتقويم الإعوجاج، وإن تغيّر موضع فقرات العجز (Sacrum) قد يؤثر بدوره على نشاط الكليتين الوظيفي. وعلاج العظام (Osteophathy) أو المعالجة اليدوية يساعد على إصلاح الدورة الدموية في كل هذه المناطق، وبما أن الدم يعتبر «القوة المحركة للجسم» فإنه يستحق كل الدعم الذي يمكننا إعطاءه إياه.

يجب معاملة الكرويات الحمراء كأنها مجموعة من الناس. فهي تسكن في الأوردة وكل أجزاء الدورة الدموة حيث يجري الدم. فهي في تكاثرها تزيد قوتها وحيويتها التي تأخذها من الهرمونات المختلفة في الجسم. وكلما تزايد العمل الذي يجب أن تقوم به هذه الكرويات كلما

زادت سرعة نموها حتى تصل إلى طور البلوغ في القياس. ثم تنقسم أو تنكسر حيث يلقّح أحد الأجزاء الأخرى، مانحاً حياة جديدة لكل جزء فتصبح كرويتين حمراوين بدلاً من واحدة. وتأخذ كل كروية طريقها الخاص حتى تتطوّر تماماً، وعندها تستطيع بنفسها الخوض في عملية الإنقسام. وهكذا تحتاج الدورة الدموية أن تعمل كل الوقت تماماً. فإن الطعام الذي نأكله يحفز الدم إلى حد معيّن، وعندما تمتزج المغذيات بالكرويات الحمراء والبيضاء والأنسجة، فإن الأنسجة تصبح أمتن وبالتالي تزيد حيويتنا.

يجب ألّا نسمح لمقياس دمنا أن يتدنّى أو يصبح غير منتظم. فإذا كان العمود الفقري والأوراك والأطراف السفلى والعنق كلها تعمل بصورة صحيحة، بدون تشنجات أو آلام أو أوجاع، فإن باستطاعة الدورة الدموية الجريان بحرية أكثر وبالتالي أن تخفّف من الضغط على القلب. وعندما تكون الدورة الدموية طبيعية فإن القلب يقوم بواجباته بهدوء لدرجة أننا لن نعود نفكّر أو نشعر به. إن حالة الدم تؤثر على مزاجنا، الذي يتغيّر مع تغيّر الدم. وفي كتابي (Neck and Back complaints)، أوجزت بعض الطرق المتعددة للتأكّد من أننا نولي العمود الفقري الأهمية التي يستحقها وقد اقترحت عدداً من الطرق البسيطة التي يمكننا تطبيقها لحل أية مشاكل أو علل في هذه المنطقة.

إنها فكرة جيدة بعض الأحيان أن نطمئن أنفسنا بأن العمود الفقري هو في الوضع الصحيح ويُحتمل أن يكون لهذا صلة بالعمود الفقري القَطَني (Lumbar) أكثر من أي جزء آخر. وإذا اكتشفت أن هناك رجلاً أطول من رجل آخر، يمكنك الإستنتاج بأن سبب ذلك ضغط كبير لا إرادي على الأوعية. وفي هذه الحالة يجب التحرّي أكثر والمعالجة. ويمكن طلب المساعدة من اختصاصي مؤهل، الذي سيحاول جاهداً معالجتك.

والتمارين أيضاً لها مكان بارز في البرنامج الوقائي، وهي ضرورية للحفاظ على الصحة الجيدة. وهي إذا أُجريت بطريقة صحيحة ومنتظمة تحفّز عملية الأيض (Metabolisim). فالتمارين الجسدية مثل السباحة والمشي وحتى تمارين التنفس سوف تعمل على إنسياب الأوكسيجين في النظام العضلي. ولكن يجب الحذر من الإفراط في التمارين إذ أن الافراط قد يؤدي إلى مشاكل أخرى. والتمرين المقبول والمريح ينعش الجسم.

في موضوع التمارين بالنسبة للوقاية، أود أن أطرح عليكم بعض الأسئلة:

1 ــ هل تشعر بتخدّر في أطرافك؟
2 ــ هل تعاني من تنميل في يديك ورجليك؟
3 ــ هل تعاني من برودة في يديك ورجليك؟
4 ــ هل تحصل لك تشنجات (Cramps) في يديك حين الكتابة؟
5 ــ هل تدخّن؟
6 ــ هل تشرب الكحول؟
7 ــ هل تسبب لك وظيفتك أو حياتك المنزلية إجهاداً؟
8 ــ هل تسبب لك نزهات المشي القصيرة آلاماً أو أوجاعاً؟
9 ــ هل تشرب الكثير من القهوة أو الشاي أو هل تستعمل أية منبهات أخرى؟

وإذا أتت إجابتك على أكثرية هذه الأسئلة إيجابية، فإنه من الحكمة أن تفعل شيئاً بشأنها. وصمِّم على ألا تتحوّل هذه الإزعاجات الصغيرة ظاهرياً إلى مشاكل حقيقية.

يمكن للوقاية أن تتضمن خاصة في أيامنا استعمال بعض الفيتامينات المكمّلة والمعادن والعناصر الشحيحة. والوصفة العلاجية (Co-Enzyme Q10) ممتازة على هذا الصعيد.

وهناك وصفة علاجية وقائية ممتازة أخرى هي: Health Insurance Plus وهي مكمّلة غذائية شعبية فعالة تحتوي على مجموعة فيتامينات ومعادن وحوامض أمينية. وهي تضم أربعة وثلاثين مغذٍ في قرص واحد مناسب.

هناك العديد من المكمّلات الغذائية التي لا يمكن استعمالها من قِبل الناس ذوي الحيوية المتدنية والذين قد يكون عندهم حساسية تجاه بعض المكوّنات المستعملة كأساس للمغذيات المركّزة. لقد تطوّرت مؤسسة (Nature's Best) باستشارة اختصاصيين خبراء. وبالتنسيق مع آخر ما وصلت إليه الأبحاث في الحساسيات، هناك مادة أساسية «مفرط الحساسية» (Hypo-allergenic) وتعتمد Health Insurance Plus على هذه العناصر التي نادراً ما يتفاعل معها حتى أكثر الناس حساسية. وهي مكفولة إذ أنها خالية من القمح، والحبوب، والصويا، والذرة، والخميرة (مهمة خاصة للناس الذين يريدون أن يتعالجوا من (الفطر) (Candida albicans) ومنتوجات الألبان والساليسيلات ملح الصفصاف (salicylates). وهي خالية من السكر والألوان الاصطناعية، والمواد الحفظية والمواد المنكّهة. وقد جعل هذا المجهود الوصفة العلاجية Health Insurance Plus مثالياً لأي شخص يصمّم على حماية وضعه الغذائي بتناول مكمّل غذائي مركّب بانتظام لفترة طويلة من الزمن.

ويمكن للعناصر الفوق شحيحة (Ultra-trace) أن تساعد في حالات النقص. يمكن أن تتساءل عن هذه العناصر الفوق شحيحة ــ والتفسير البسيط هو أنها مماثلة للفيتامينات. ولم يكتشف علماء الأبحاث مدى أهمية هذه العناصر المعدنية الصغيرة للنظام البشري إلا مؤخراً. وهم يعتقدون الآن أن النقص في العناصر الفوق شحيحة قد يكون سبباً مساهماً في أمراض معينة مثل تصلّب الأوردة، وأمراض القلب ومشاكل الدورة الدموية.

وفي الـزمن المـاضي ، عنـدمـا كـانت الأرض في تـوازن بين المخلوقات الحية وبيئتها، كان هناك الكفاية من العناصر الفوق شحيحة في الطبيعة وبالتالي في طعامنا، ولكن الحال لم تعد هكذا فإنه لا ينال أحد في الدول الصناعية المقدار الكافي من العناصر الفوق شحيحة. إذا كان الفصل صيفاً أو شتاء وإذا كنت شاباً أو مسنّاً، إذا كنت تأكل حمية غذائية بسيطة، أو مختلفة أونباتية، فإنك بحاجة إلى مكمّلة غذائية من العناصر الفوق شحيحة. ما هي بالتحديد ولماذا هي غير كافية في طعامنا اليوم؟

إن النظام البشري بحاجة إلى كل من المعادن والمواد غير العضوية الأخرى، التي نـنالها بصورة أساسية من الطعام، أي من النباتات والأطعمة الأخرى، فالبشرية لا يمكنها العيش بدون الغذاء الصحيـح الذي يحتوي على كل هذه المواد غير العضوية. ويمكن ذكر المواد التالية: الكربون، والأوكسيجين، والنيتـروجين، والفـوسفـور، والبـوتـاس، والصـوديـوم، والمغنيزيوم والكالسيوم. ونحن بحاجة إلى هذه بكميات كبيرة وهي تقاس بالغرامات أو الميليغرامات.

وهناك مواد أخرى أساسية نحن بحاجة إليها ولكن بجرعات بمقدار الميليغرامات أو الميكروغرامات فقط (الميكروغرام هو جزء من مليون جزء من الغرام أي 0,000001 غرام) بسبب استحالة قياسها لسنوات خلت، القليل جداً من «شحاحيات» هذه العناصر يمكن إظهارها ــ ولذلك سميت العناصر الشحيحة: وفيما يلي بعض هذه العناصر الشحيحة: النحاس، وكوبالت الكروميوم، والمنغنيـز، والموليبـدنوم، والنيكـل، والسيلينيوم، والسيليكون، والزنك.

غير أنه خلال السنوات القليلة الأخيرة، تم اكتشاف مغذيات غير عضوية حتى في كميات أصغر، ولذلك سميت هذه بالعنـاصر الفـوق

شحيحة. وهي بكميات صغيرة جداً لدرجة أنها تقاس في معظمها بالنانوغرام. (النانوغرام هو جزء من ألف جزء من الميكروغرام، أي 0,000,000,001 غرام). وبعض هذه العناصر الفوق شحيحة هي: البورون، والبروميد، والليثيوم، والروبيديوم، والجرمانيوم، والأرسينيك، والفاناديوم، وما يسمى باللانثانيد (سيريوم، ديبروسيوم، إربيوم، يودوبيوم، غاوليوم، هولميوم، لوتيتيوم، نيوديميوم، براسيوديميوم، بروميثيوم، سماريوم، تربيوم، وثوليوم).

لم تتطور التقنية لقياس واستخراج هذه الشحيحات الدقيقة إلا مؤخراً وهي عملية فريدة. وما زالت الأبحاث حول أهمية العناصر الفوق شحيحة مستمرة. وهي عملية طويلة وبطيئة وتستلزم تحاليل مجهدة. غير أنه حتى الآن تم الإعتراف بحيوية أربعة من هذه العناصر الفوق شحيحة، بأنها ضرورية لصحة جيدة، وهي موجودة بمعدلات تركيز متناغمة في كل الأنسجة الصحيحة، وهذه العناصر الأربع هي: البودون، والبرومين، والأرسنيك والفاناديوم.

وبرأي المهني أعتقد أنه مع الوقت سنتأكد من ضرورة هذه العناصر الفوق شحيحة. وفي مقدمتها: الروبيديوم، والليثيوم، والجرمانيوم واللانثانيد المذكورة سابقاً.

إن كميات العناصر الشحيحة في حميتنا الغذائية ومعدلاتها النسبية مهمة بدورها. فمثلاً، إن الإفراط في الكلسيوم سوف يؤدي إلى نقص في الزنك، والكثير من الموليبدنوم سوف يسبب الإفراط في النحاس. وإذا تناول المرء الكثير من المنغنز فإنه سيحصل على نقص في المغنيزيوم. وإذا مثلاً، تناول المرء الكثير من السلينيوم أو الكدميوم، إذا لم نذكر الأرسنيك، فهذا يؤدي إلى تسمّم. وما قاله الطبيب والصيدلي الكيميائي السويسري باراكيلسوس (Paracelsus) (1493–1541) ينطبق على هذه

العناصر الشحيحة. «إن الجرعة وحدها هي التي تقرّر إذا كان الشيء سامّاً أم لا».

وللحصول على أفضل طريقة في استعمال المواد الشحيحة، إنه من المهم أن:

1 ـ تكون كل العناصر الشحيحة والعناصر الفوق شحيحة موجودة في الحمية الغذائية أو المكمّلة الحميوية.

2 ـ تكون موجودة بالكميات الصحيحة.

3 ـ تكون موجودة بالنسب والمعدلات الصحيحة بالنسبة لبعضها البعض.

4 ـ تكون سهلة الامتصاص في الجسم.

علاوة على ذلك، للحصول على أفضل امتصاص داخل الجسم يجب أن تكون العناصر الشحيحة منسّقة بالحامض الأميني (Amino acid chelated) أي «معبأة» داخل الحوامض الأمينية كما هي الحال في الأطعمة المغذية.

ليس هناك الكفاية من العناصر الشحيحة غير العضوية في الغذاء المشتق من النبات. وهذا جزئياً بسبب التصنيع الأخير الذي عرفته الزراعة. والوسائل المستعملة تؤدي إلى خفض العناصر الحيوية باستمرار. وباستعمال المزيد من الأسمدة الاصطناعية المركزة، فإن المحاصيل تزيد باستمرار ولكنها تحتوي على كميات أصغر، من العناصر الشحيحة.

وبسبب فقدان العناصر الشحيحة في التربة تصبح النباتات مريضة. فمثلاً، تفقد قدرتها على حماية نفسها بالدرجة المطلوبة ضد طفيليات معينة. وللإبقاء على محاصيلهم ضد هذه الطفيليات، يرش الفلاحون والبستانيون محاصيلهم بالعديد من المواد الكيميائية السامة، وهذه لها تأثيرات سلبية على النباتات والمحاصيل والبيئة.

في السابق، كان بإمكان كل من الإنسان والحيوان تأمين مؤونة كافية من المعادن، والعناصر الشحيحة والعناصر الفوق شحيحة بتناولهم حمية غذائية نباتية متوازنة، ولكن لم يعد بمقدورهم فعل هذا اليوم.

فإذا كانت الحلقة الأولى من سلسلة الطعام ــ الطعام النباتي (plant food) لا تحتوي على المقدار الكافي من العناصر الشحيحة، فإن الحلقة التالية في السلسلة ــ المواشي ــ (livestock) سوف تعاني أيضاً من النقص في المعادن والعناصر الشحيحة. وبما أن مقداراً كبيراً من الحمية العامة يعتمد على المنتوجات الحيوانية، فإن هذا النقص يُجيَّر إلى الإنسان، بالإضافة إلى التأثيرات الضارة للهرمونات المستعملة لمضاعفة الأرباح من المواشي. والنباتيون أيضاً ينالون القليل جداً من العناصر الشحيحة بسبب قلة وجودها في الأطعمة النباتية. بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من الناس، بسبب وظائفهم القليلة الحركة أو بسبب تبطّلهم، لا يتناولون مقدار الغذاء الذي كانوا يتناولونه سابقاً، والنتيجة هي أنهم ينالون كمية أقل من العناصر الشحيحة والعناصر الفوق شحيحة.

وقد اقتنع مجتمع المزارعين بشدة في كثير من البلدان بما فيها بريطانيا بالحاجة لتزويد حمية مواشيهم بالعناصر الشحيحة والعناصر الفوق شحيحة. وإن دليل نقص هذه المواد الضرورية يظهر في شيوع الأمراض المتنوّعة وارتفاع حالات الموت بين المواشي. فمثلاً في بعض المزارع قد يكون معدّل الموت بين العجول بنسبة 15 بالمئة. وفي بعض مناطق الولايات المتحدة حيث أصبحت التربة منهوكة أكثر من تربات معظم البلدان الأخرى، يمكن لمعدل الوفيات أن يصل إلى حد 30 بالمئة.

ما هي النتائج التي حصل عليها مربو المواشي بإعطاء قطعانهم مكمّلات غذائية من العناصر الفوق شحيحة؟ لقد انخفض معدّل الوفيات في كثير من الحالات ربما من 15 بالمئة إلى 1 بالمئة أو حتى أقل.

ومعدّل حصول المرض أيضاً قد انخفض بشكل كبير. كذلك تدنت مشاكل التزاوج والحمل. وأصبحت الأبقار تدرّ حليباً أفضل. ومثلاً، الأطفال الذين عندهم حساسية للحليب، أصبح باستطاعتهم شرب حليب الأبقار التي تناولت مكمّلاً من العناصر الفوق شحيحة. وما يسمى «بمرض العضل الأبيض» ليس معروفاً في المزارع حيث يزوّد العلف بالعناصر الفوق شحيحة، وفي المتوسط أصبحت الحيوانات المعدّة للذبح تزن 15 بالمئة أكثر من الحيوانات التي لم تنل مكمّلاً في علفها.

لقد سُرّ المزارعون لتحسن صحة حيواناتهم ـ وسُرّوا أيضاً بزيادة أرباحهم التي نتجت عن ذلك. وقد ابتهج المستهلكون أيضاً لحصولهم على لحوم أصح وأفضل ولحصولهم على عناصر فوق شحيحة أكثر. غير أن العديد منا لا يوافق على اعتمادنا الموسَّع على اللحوم في حميتنا الغذائية. وإنه من الواضح، حتى بدون معرفة طبية مفصّلة، أنه في عالمنا الحاضر نحتاج لتطعيم حميتنا الغذائية بهذه المواد الحيوية من الطبيعة إذا أردنا الاستمتاع بصحة جيدة والحصول على مقاومة للأمراض. فإذن يعتبر نافعاً لمصلحتنا أن نضمن احتواء حميتنا الغذائية على العناصر الشحيحة والفوق شحيحة التي يحتاج إليها جسمنا بواسطة تناول المكمّلات الطعامية التي تحتوي على هذه المواد، خاصة العناصر الفوق شحيحة، بالكميات الصحيحة، بالمعدّلات النسبية الصحيحة وفي معادلة يمكن امتصاصها بسهولة.

تستورد هذه الأقراص الفوق شحيحة من الدانمارك. لن يخطىء المرء إذا استعملها من وقت لآخر لضمان الوقاية من المشاكل المذكورة في هذا الكتاب.

وقد أيّد أحد المرضى قيمة الوصفات العلاجية الطبيعية وكان مصاباً بمرض (Raynaud's). لقد اعتُبر البتر ضرورياً، وفي الواقع، لقد بدا هذا

الاستنتاج منطقياً، ولكن هذا المريض تغلّب على حالته الغنغرينية قبل موعد العملية الجراحية. فقد عولج بـالوخـز بالإبـر، والعلاج بـالماء، وبعض الحقن الطبيعية، ولقد أدّى هذا العلاج إلى استبعاد عملية البتر. وهذا يشير إلى مدى منافع الطبيعة في المعالجة. وينبغي اللجوء إلى الجراحة في المرتبة الأخيرة.

إشارات مساعدة

هل تعتبر الحمية الغذائية بهذه الأهمية في مشاكل الدورة الدموية؟ والواقع أن الحمية من أهم العوامل التي تنطلق منها كل هذه المشاكل. وإذا تعدّلت فسيلاحظ المريض هذا التغيّر على الفور. وكلما كانت الحمية الغذائية صحية، كلما احتوت على مغذيات ضرورية. ولابد من تداوي النقص الحاصل بسببها.

يعوق تسمّم الدم الدورة الدموية ولابد في هذه الحالة من التقيد ببرنامج خاص لازالة السموم من جسمك. وقد ذكرت بعض البرامج المناسبة مع خلاصة مخطط للصوم ذات النتائج المتطابقة. غير أنه حتى عندما يكون الطعام الكامل متوفراً، فإن طريقة التحضير مهمة أيضاً. يجب تجنب استعمال حلل وطناجر الألمنيوم وحلل الضغط وأفران الموجات الصغرى (Microwave). وعليك أيضاً أن تقتصد باستعمال الأطعمة الاصطناعية.

وهناك كتاب ممتاز عن الإرشادات الحميوية العامة هوكتاب: (The Liver ,the Regulator of your Health) تأليف الدكتور أ. فوغل، وكتاب آخر ذو صلة خاصة بالموضوع الذي في متناولنا هو (Don't Eat Your Heart Out) تأليف جوزيف س. بيسكاتيلا. وتجد في الكتابين مجموع من النصائح الغذائية المفيدة. وكذلك فإن الحمية العامة المبينة في الفصل الثالث سوف تفيدك جداً.

لقد سبق وذكرت خصائص الشوفان المعروفة قليلاً، وفيما يلي وصفة لتحضير الشوفان، ولقد استُعملت هذه الوصفة وتوارثتها الأجيال وتم تصنيعها بشكل يراعي قيمتها الغذائية.

المقادير:

2 أونصة شوفان مقطع.
2 أونصة نخالة الشوفان النقية (Miller's).
1 أونصة زبيب غير مملّح (بدون مواد حفظ).
1 أونصة كشمش غير مملّح (بدون مواد حفظ).
8 أونصة مياه عذبة.

ضع في وعاء زجاجي حراري (Thermes flask) مياه غالية وأحكم إغلاقه. أضف الزبيب والكشمش إلى المياه في حلّة قصديرية لا تلصق (stainless steel) ثم سخّنها حتى درجة الغليان. إخلط الشوفان ونخالة الشوفان (الجافة) ثم فرّغ الوعاء الزجاجي وضع الخليط الجاف بداخله، أضف الماء المغلي مع الزبيب والكشمش بسرعة ثم أحكم إغلاق الوعاء الزجاجي. يمكن أكل الخليط بواسطة ملعقة طويلة اليد مباشرة من الوعاء الزجاجي وبعد مرور 30 دقيقة وحتى أربع ساعات. ويمكن تحضير هذا الخليط في الصباح الباكر، ثم أكله عند الرغبة. وبالإمكان تحضير وجبة الشوفان (Oatmeal) بالطريقة التقليدية بوضع حلّة على النار، أوإذا دعت الحاجة حلّة ضغط، ولكن يُفضّل إتباع الطريقة المذكورة أعلاه.

إن نخالة الشوفان مفيدة لأي من العلل المذكورة في هذا الكتاب وللاستفادة من منافعها، من الضروري استهلاك حوالي 2-3 أونصة من نخالة الشوفان يومياً. ويمكن أيضاً رشّها فوق الوجبات الدسمة أو الوجبات السريعة، ولكن عليك أن تتأكد دائماً من استعمال شوفان من نوعية جيدة. أما الفرق بين نخالة الشوفان وأنواع أخرى من النخالة فهو أن نخالة الشوفان تحتوي على مقدار كبير من الألياف القابلة للذوبان بينما تحتوي الأنواع الأخرى على ألياف أكثر غير قابلة للذوبان. وبالطبع علينا ألاّ نبالغ بالتفكير بأن هذا هو الحل الكامل لكل المشاكل. وغالباً

يُنصَح بتناول بعض من الفيتامين B3 (نياسين) مع نخالة الشوفان، خاصة في حالات ارتفاع معدل الكوليسترول.

وأودّ مرة أخرى أن أشدّد على ضرورة تجنّب الأطعمة المعلّبة والأطعمة السريعة (Junk food). والأفضل تناول الأطعمة الطبيعية الخالية من الإضافات الكيماوية.

إلجأ إلى الرياضة الجسدية المتمثّلة بالتمارين، والاستحمام، والتأمل والمعالجة باليد (التدليك). وانتبه إلى الحمية الغذائية، والفيتامينات، والمعادن، والعناصر الشحيحة والأعشاب. وهذه أفضل نصيحة يمكن إعطاؤها.

أما التهديدات الحقيقية للمشاكل المذكورة في هذا الكتاب فهي السكر، والملح، والدهون الحيوانية، والنشويات، والنيكوتين، والكحول ويجب تجنبها كلّها إذا أمكن. فإذا فكّرت بأنه منذ أوائل القرن التاسع عشر إزداد معدّل استهلاك الفرد من السكر من 10 ليبرة في السنة إلى 140، فسوف تلاحظ أهمية ما نقول.

ومن الجيّد أيضاً محاولة إدخال بعض التنويع إلى الحمية الغذائية. وإذا تأكّدت من إبقاء معدّل الكوليسترول في الجسم في أقل نسبة ممكنة، فإن هذا لا يعني اتباع حمية غذائية مملة، فهناك الكثير من الأطعمة الأخرى المتوفرة والتي يمكن اختيار الوجبات الشهية منها.

ويمكن للتعديلات الحميوية الثانوية أن تساعد نسبياً في تخفيض المعدل المرتفع لحالات الوفاة المبكرة التي تشهدها بريطانيا وتتمثل بوفاة 50,000 شخص سنوياً بسبب أمراض القلب. ذكر البروفسور دافيد غالتون وفريقه من مستشفى (Bartholomew) في لندن أنه وبالرغم من أن التدخين وكولسترول الدم العالي والسمنة حالات تزيد من خطر التعرض للنوبات القلبية، فإن أبرز الدلائل لإمكانية تعرض المرء لهذه النوبات هي تعرض أحد أنسبائه المقربين لها قبل بلوغ الخامسة والخمسين من العمر. ويمكن

تحديد هؤلاء الأشخاص المعرضين للخطر أكثر من غيرهم بواسطة برامج التشخيص (Practical screening programmes) ومن ثم مساعدتهم بمعالجة قوية ومناسبة.

أرجو التأكد من أنك تأكل الكمية الكافية من المأكولات الطازجة، والسلطات، والخضار وأن هناك أليافاً كافية في طعامك. ويُفضّل استعمال المياه الغازية، و نخالة الشوفان، و الفستق، و العسل، و الجبن الحلوم واللبن الرائب ورجاء لا تنسى الأرز الاسمر.

ينصح باستعمال (Molkosan) إنتاج Bioforce، بدلاً من الخل. فإن (Molkosan) يحتوي على مصل الحليب وهو خال تقريباً من الدسم ويحتوي على نوعين من البروتين بغاية الأهمية هما الألبومين والغلوبولين وهما المكوّنان الأساسيان لبلازما الدم البشري. بالإضافة إلى ذلك فإن (Molkosan) يحتوي على العنصر الشحيح لحامض الأوروتيك (Orotic acid) الذي له تأثير منشط. ومصل اللبن غني باللاكتوز الطبيعي الذي يمكن للجهاز الهضمي امتصاصه بسرعة ويساعد في الحصول على الفلورا (Flora) المعوية الجيدة. ويتخلّص (Molkosan) من الماء الزائدة، ويحفز الكبد ويساعد في العمليات الإلتهابية ولكن تأثيره الأهم بسبب احتوائه على نسبة عالية من المعادن. إنه يعين التنفس الخلوي ويحسّن الدورة الدموية. وهو يخفض من الكولسترول في الدم وبالتالي فإن له تأثير مضاد للتصلّب. ويمكن استعمال هذا المنتوج لتحضير سلطة شهية وعليّ أن أشدّد على مدى منفعته. أما البديل المنصوح به لملح الطاولة فهو ملح (Herbamare) .

وفيما يلي لائحة بالنصائح العملية المقدّمة من(International Society of Cardiology):

– يجب القيام بالتمارين بعناية والافضل في الصباح الباكر قبل التوجه إلى العمل.

– المشي تمرين ممتاز وهو ينفع كثيراً إذا أصبح عادة منتظمة.

– المحافظة على مستوى معّين من اللياقة البدنية أفضل من الإفراط في التمرين أو اتباع برنامج رياضي مرهق.

– روتين التمرين المنتظم أفضل بكثير من الإندفاع المفاجىء إلى التمارين المجهدة.

– لا تقوم بالتمارين قبل مضي ساعتين على الأقل بعد وجبة دسمة.

– لا تقوم بالتمارين إذا كنت تشعر بالمرض أو بالتعب الشديد.

– لا ترفع أثقالاً أكثر من طاقتك، بل الأفضل أن تنتظر حتى يساعدك شخص آخر.

– عندما تكون في العطلة استمتع ببعض التمارين الخفيفة الإضافية مثل السباحة.

ـ إذا كنت تعاني من مشاكل الخناق الصدري، أو ضيق النفس أو رفرفات في القلب، توقف واسترح وعليك دائماً أن تنتبه ألّا تفرط في التمارين.

ـ خذ قسطاً وافياً من الراحة بعد التمارين.

ـ إذا كنت تريد أن تستحم بعد التمارين تأكّد من أن المياه مناسبة ودافئة.

ـ إذا شعرت بالدوار، أو رفرفات في القلب، أو ثقل في الرجلين أرجو أن تستشير طبيبك.

ـ إذا شعرت بآلام في المفاصل بسبب العمل أو التمرين المفرط، أرِح نفسك وخفّف من قوة وشدة برنامج التمارين.

ـ إجرِ فحصاً تدقيقياً عاماً بانتظام عند طبيبك أو الاختصاصي وهو سينصحك بما عليك عمله.

وينفع أيضاً تناول بعض الوصفات العلاجية الذاتية المعالجة أو الطبيعية. وإذا كنت تستعمل العقاقير، فإنك بمساعدة طبيبك سوف تستطيع تخفيف تناول بعض هذه العقاقير منها لتسمح لجسمك بمعاودة نشاطه «ويتولى زمام الامور» من جديد.

الوخز بالإبر أو علاج العظم أو العلاج الطبيعي تمدّ جسمك بالعون الذي يحتاجه ليعمل جيداً.

وأحد أهم العوامل في أيامنا هذه، خاصة لمريض القلب، هو تجنبّ «الإجهاد» (Stress). فيمكن لعامل الإجهاد في مجتمع اليوم أن يسبب تهديداً خطيراً للصحة. ولتخفيف الإجهاد والاضطرابات التوترية، أمعن النظر في نمط حياتك. فالعديد من الناس لم يعودوا يشعرون بالإجهاد لأنه أصبح جزءاً من حياتهم. فإذا كان الإجهاد يقود إلى الخوف، أو القلق والانفعال فيجب التحرك لإزالته أو السيطرة عليه.

درّب نفسك خلال وجبات الطعام على مضغ الطعام جيداً، لأننا إذا حمّلنا أنفسنا فوق طاقتنا من الطعام فإننا نكون متجهين نحو الكارثة.

وحيث أمكن، تجنّب إمضاء فترات طويلة تحت الأنوار الاصطناعية أو في الأماكن العالية وكذلك تجنّب الضجيج والأصوات، ومن حين لآخر أعطِ سيارتك عطلة. لا تنس أن الأوكسيجين هو ضرورة حيوية وخصوصاً خلال تمارين التنفس تأكّد من أنك تتنفس من أنفك بعمق. تمدّد، وإرخِ نفسك، وأزفر، ثم تنفس بعمق، ومهما كان التمرين الذي تقوم به، حاول أن تقوم به في الهواء الطلق لتعود إلى الجسم حيويّته.

إذا قيّم المرء نمط حياته وأدخل عليه التعديلات المناسبة يكون تعديله أكثر فعالية من أي طريقة أخرى للمعالجة. وإنها لحقيقة معروفة جيداً أن مرضى القلب بشكل خاص عاطفيون ويمكن إثارتهم بسرعة. ويمكن مساعدتهم باستعمال الوصفات العلاجية العشبية مثل الشوفان

(Avena sativa) من سلسلة وصفات Bioforce تساعد على قمع التشنج والتوتر. مرضى القلب ميالون لأن يقلقوا أكثر. والأفكار مثل «متى يتوقف قلبي عن النبض؟» و«كم تبقى لي من الوقت لأعيش؟» تراود دائماً عقلهم الباطني. ويجب التغلّب على هذه النزعة لأنها دائماً تزيد من سوء الحالة. إننا مشحونون بالمخاوف: خوف من ألّا نكون على حق، خوف من أن نكون مختلفين قليلاً، خوف من أن نصبح فقراء، خوف من ألّا نكون طبيعيين ونهتم بما يجري حولنا ـ إهتمام بالأشياء المخيفة والمهمة والمذهلة في العالم. لا تشدّد كثيراً على ما يفكره الناس عنك، لأن هذا لا يهم في الحقيقة. حاول أن تعيش مع نفسك وأن تستمتع بالحياة. فالخوف ينعكس سلباً على الصحة.

والقلق هو أحد أسوأ السموم الموجودة. إن التفكير بأن لدينا مشكلة وكيف علينا العيش معها لا يجدي نفعاً. فمثل هذا التفكير من شأنه أن يقلب موازين أعمالنا.

والطريقة الأكثر نجاحاً هي ألّا ننغمس في مشاكلنا، بل أن نبدأ بالتفكير بعمل شيء حيالها، والتفكير بالتمنّي أيضاً لن يحقق شيئاً. فالحياة المرهقة باستمرار التي يعيشها العديد منا تجعل من الضروري أن نتوصل إلى التنسيق بين العقل والجسم. ومرة ثانية أودّ أن أشدد على أنه من الأفضل ألّا ننظر إلى الماضي، بل على العكس، أن ننظر إلى المستقبل بإيجابية. فالأفكار الإيجابية يمكنها أن تحسّن الوضع. تذكّر ما تعلمناه من أمهاتنا وجداتنا عندما كنا صغاراً: جيد أن نتوقف من وقت لآخر وأن نستمع إلى ذواتنا، ستقودنا الغريزة إلى الاتجاه الصحيح لتقويم هذا التنافر الذي نتعرض له في دوّامة حياتنا اليومية. وكلّي أمل أن يقدم لكم هذا الكتاب يد العون في تخليصكم من آلامكم وإن قليلاً وأن يكون حافزاً لتحسنوا صحتكم وتعتنوا بها.

السلسلة الصّحية



الدَّارُ العَرَبيّةُ للعُلُومِ
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير - بناية الريم
تلفاكس: ٧٨٥١٠٧ - ٧٨٦٢٣٣ - ٨٦٠١٣٨ (١-٩٦١)
فاكس: ٧٨٦٢٣٠ (١-٩٦١) ص.ب: 13-5574 بيروت - لبنان
بريد إلكتروني: E-mail: asp@asp.com.lb
العنوان على الويب: http://www.asp.com.lb